

1 standart-bardak = 3 dl bira / 1 dl şarap / 2 cl sert içki

### Kadın (promil-değerleri)

Bardak	40 kg	45 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
1	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,25
2	0,90	0,80	0,75	0,60	0,50	0,45
3	1,40	1,25	1,10	0,95	0,75	0,65
4	1,85	1,65	1,50	1,25	1,00	0,90

### Erkek (promil-değerleri)

Bardak	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
1	0,30	0,25	0,25	0,20	0,15	0,15
2	0,60	0,50	0,45	0,40	0,30	0,25
3	0,95	0,75	0,65	0,55	0,50	0,45
4	1,25	1,00	0,90	0,75	0,65	0,60

Türkisch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

GASTROSUISSE

sfa / ispa

migesplus

Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera

# Promil (kandaki alkol oranı) Tablosu



## **Piřman etmeyecek bir keyif - Dıřarda alkollü olmak**

- Sipariřlerde bulunmadan önce, eve dönüşte arabayı kimin kullanacağını iyi düşünün. Böylece dışarıda olmanın keyfini çıkarabilirsiniz.
- Araba kullanacaksanız: Alkol almaktan her zaman kaçının. Serinletici alkolsüz içkiler de vardır. Restoran ya da barlarda bu konuda bilgi isteyin.
- Her şeye rağmen fazla içmişseniz: Direksiyon başına geçmeyin. Bir taksi tutun. Ya da arabanızı ve sizi güvenlik içinde eve götürececek bir şöför isteyin.

## **Alkol ve Kazalar**

Trafik'de İsviçre için geçerli en yüksek kan/alkol oranı 0,5 promildir. Alkol kullandığınızda, kaza olasılığı kat be kat artar. Alkolsüz duruma göre kazalar, alkol oranı 0,6 promil iken iki kat, 0,8 iken dört kat artmaktadır. En iyisi arabayı ayık kafayla sürmektir.

## **Kandaki alkol oranı: evet, ama...**

Promil tablosundaki (bağlayıcı olmayan) oran değerleri, sağlıklı yetişkin insanlar içindir. Aynı miktarda alınan

alkol, herkeste aynı kan/alkol bileşimine yol açmaz. Çeşitli etmenler rol oynar: Örneğin vücut ağırlığı, cinsiyet, alkolün çeşidi (içindeki alkol oranı), içme süresi vb. Gerginlik, yorgunluk, hastalık, ilaçlar ve uyuşturucular, alkolün etkisini arttırırlar. Gençler (25 yaş altı) alkole karşı yetişkinlerden daha duyarlıdır. Hiçbir madde (kahve vb.) alkolün etkisini azaltmaz.

**Alkolün vücutta yakılma hızı, saatte ortalama 0,15 promil kadardır.**