

Ya içki içmek, ya araba sürmek

Alkol ve uyuşturucu kullanımının trafikteki etkileri ve riskleri



Alkol aldığınızda neler olur?

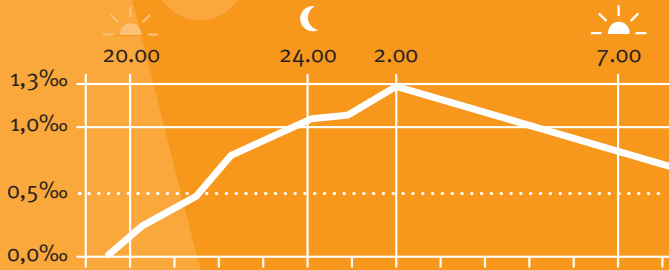
Vücutta ne gibi değişimler ortaya çıkar?

İçilen alkolün küçük bir bölümü, ağızdaki tükürük bezlerinden ve mideden vücuda geçer, %95'i ise barsaklar yoluyla yayılır. Örneğin yemekle birlikte içildiğinde, barsaklara düşük miktarda ulaşan alkolün vücuttaki (özellikle de beyindeki) etkisi, barsaklara fazla miktarda ve daha kısa sürede ulaşan alkolün etkisinden çok daha azdır. Alkolün vücuda yayılma hızı, içkinin türüne de bağlıdır. Alkollü içkilerin gazlı türleri, öteki içkilere göre çok daha hızlı biçimde vücuda yayılır (örneğin bira, şampanya, alkolipop türü içkiler...)

Alkol vücutta nasıl yakılır?

Yakma hızı arttırılabilir mi?

Alkol yaklaşık 20 dakika içinde vücuda yayılır. Daha sonra karaciğerde yakılıp çözünme aşamasına girer. Sağlıklı bir karaciğer, saatte 0,1 – 0,5 promil oranında alkol yakar. Bu süreç hızlandırılmaz. Kahve içmek, soğuk duş almak ya da spor yapmak vücudu dinçleştirir, ama vücuttaki alkolün promil değeri aynı kalır. Su içmek vücut için iyidir, ama alkol miktarı yine değişmez («alkol sulanıp seyrelmez»)



Gece saat 02.00'de kanda 1,3 promil alkol varsa, bu sabah 07:00'de kanda hala 0,8 promil alkol bulunması anlamına gelir.

Direksiyon başında alkol



Direksiyon başındayken 0,2 promillik alkol bile sürücülük yeteneğini sınırlar. Buna bir de yorgunluk, gerginlik, ilaç almak, eğlence havasında olmak ya da tersine öfkeli olmak gibi durumlar eklenmişse, sürücülük yeteneğinin daha da azalacağı bilinmelidir, başka bir deyişle bu ek faktörler, alkolün etkisini büyük ölçüde arttırmaktadır.



0,2 – 0,3 promil

Sürücü arabayı riskli biçimde sürmekten hoşlanır ve hızı artırır. Araba sürmenin daha bir dikkat ve çaba gerektirdiği durumlarda hatalar baş gösterebilir. Kas hareketleri denetimsiz hale gelir.



0,4 – 0,5 promil

Çevreyle ilgili algılamalar yer yer yanlış yorumlanır. Yan görüntüler zayıf biçimde algılanır (Trafik ışıkları fark edilmez). Kırmızı ışık netliğini yitirmeye başlar.



0,6 – 0,8 promil

Sürücü büyük hatalar yapmaya başlar. Tepkiler büyük ölçüde yavaşlar.



0,8 promil ve üzeri

Sürücü artık aracın bulunduğu yerle, aracın hızı ve direksiyon hareketleri arasında yeterince bağlantı kuramaz haldedir, eşgüdümünü büyük ölçüde yitirir. Nesnelere birbirinden ayırt edemez hale gelir (yayaları, bisikletlileri, park etmiş arabaları çok geç fark eder).

Promil değeri nasıl ölçülür?

Karışık matematik hesaplara gerek kalmadan, herkes kendi promil değerini kolayca tahmin edebilir. Bu yöntem, ölçümleri pek de sağlıklı olmayan, piyasadaki üfleme testi araçlarına göre daha güvenlidir.

Promil değeri cinsiyete ve vücut ağırlığına göre değişir. Aynı miktarda alınan alkol, zayıf bir kadında en yüksek promil değerine; iri yarı bir erkekte ise en düşük promil değerine yol açar.

En güvenli pratik kural, üçe-bir kuralıdır: Standart boydaki bir bardak içkiyle, kimsenin kanına 0,3 promilden fazla alkol karışmaz. Vücut saatte 0,1 promil alkol yakar.

Promil değeri basitçe şöyle hesaplanır:

Örnek: 50 kilo ağırlığında bir kadın 3 bardak şarap içeriyor

$$\frac{36 \text{ (alkol miktarı)}}{50 \text{ (kadının ağırlığı)} \times 0,6^*} = 1,2 \text{ promil}$$

* Erkekler için formüle, 0,6 yerine 0,7 değerinin konması gerekir.



Bira/alkopop
1 litre
yaklaşık 40 gr.
1 bardak (3 dl)
yaklaşık 12 gr.



Rakı
1 litre
yaklaşık 350 gr.
1 bardak (0,2 dl)
yaklaşık 7 gr.



Şarap
1 litre
yaklaşık 80 – 100 gr.
1 bardak (1,5 dl)
yaklaşık 12 – 15 gr.

Promil-ölçer (Promillometer) ile bu hesap daha kolay yapılabilir.

www.fachstelle-asn.ch

Esrar çektikten sonra araba sürmek

Esrar çekmek etkinlik gücünü azaltır. Deneyler göstermiştir ki, esrar, sürücülük yeteneğini, en az üç saat boyunca önemli ölçüde azaltmaktadır. Yoğunlaşma, eşgüdüm, görme yeteneği ve tepki hızı zayıflamaktadır. Alkolle esrar arasındaki fark şuradadır: Bazı kişilerde – ama herkeste değil – esrar çektikten sonra aşırlık ve abartma azalmakta, dolayısıyla bu kişiler genelde daha dikkatli direksiyon kullanmaktadır. Alkol sık sık esrarla birlikte alındığından, ikisinin de olumsuz etkisi birkaç kat artar. Bu karışım, trafik için özellikle tehlikelidir.

Başka uyuşturucular ve ilaçlar kullandıktan sonra araba sürmek

Kritik durumlarda karar vermeyi sağlayan bedensel ve zihinsel gler, deneyimli sürücülerde bile, ilaç aldıktan sonra çoğu zaman zayıflar. Pek çok ilacın bir başka yan etkisi de uyku getirmektir. Fazla miktarda alınan ilaçların, pek de dikkate alınmayan sonuçlarından biri de, uyku verme durumudur. İlaç ve alkol açısından geçerli olanlar, uyuşturucu kullanımı açısından da geçerlidir.

Uyuşturucu alan insanlar, hiçbir koşulda araba kullanmamalıdır. Uyuşturucu kullanımı, insanların zihinsel ve bedensel performanslarını etkiler ve sınırlar. İlaç ve uyuşturucuya ek olarak alkol kullanılması durumunda bu etki katlanarak artar.

Bu yüzden uyuşturucu veya ilaç alındığında, alkolden kesinlikle kaçınılması gerekir.

Alkollüyen ya da uyuşturucu almışken yapılan bir kazanın hukuksal sonuçları nelerdir?

Yasa ne diyor?

Sarhoşken motorlu araç kullanan kişi, hapis ya da para cezasına çarptırılır [Madde 91, Paragraf 1, Trafik Yasası (Strassenverkehrsgesetz, SVG)]. Aynısı uyuşturucu ve ilaç tüketiminden dolayı, araba kullanamayacak durumda olanlar açısından da geçerlidir (Trafik Yasası, Madde 90).

Kanda bulunan alkol miktarının 0,5 ile 0,79 promil arasında olması, „ikili durum“ olarak adlandırılır. Bu durum para cezası ile cezalandırılır, ancak zorunlu olarak ehliyetin kaybına yol açmaz. Kandaki alkol miktarının 0,8 promili geçmesi durumunda, söz konusu olan „sarhoşluktur“. Sarhoşluk, sürücü ehliyetine en az 3 ay süreyle el konulmasına yol açar. Tekrarı durumunda ehliyete el koyma süresi en az 12 ay olur.

Ehliyetini yeni almış sürücüler ve mesleği sürücü olanlar için, Ocak 2014'ten bu yana, sıfır promil kuralı geçerlidir. Kural ihlalinde; 0,79 promile kadar para cezası, 0,8 promil aşımında da, para cezasının yanısıra, ehliyete el konulur(ve yeni sürücülerin deneme süresi bir yıl uzatılır) .

Tekrarı durumunda, geçici ehliyet iptal edilir. Kanında 1,6 promil veya üzeri alkol tespit edilen kişinin, ehliyetine süresiz olarak el konulur.Kişi, zorunlu olan, araba kullanma uygunluk değerlendirmesine katılır.

Alkol kontrolleri, trafikte hatalı bir davranış ya da alkol kokusu gibi somut bir kuşku olmadan da yapılabilir.

Alkollüyen ya da uyuşturucu almışken yapılan kazalar için sigorta var mı?

Direksiyon başında uyuşturucu alımı ve alkol kullanımı gibi, ağır ihmal sonucu meydana gelen kazalarda, sigortanın ödemelerde kesinti yapma yükümlülüğü vardır. Örneğin tam kasko sigortası (Vollkaskoversicherung), arabadaki hasarın ya bir bölümünü ödemekte ya da hiç ödeme yapmamaktadır. Üçüncü kişilere ödeme yapan sorumluluk-sigortası (Haftpflichtversicherung), masrafın bir bölümünü sigortalıya ödetmektedir (Regress). Kiřisel zararlar iili durumlarda, işsizlik parası (Taggeldentschädigung) ve emekli aylığından (Rente) kesintiler söz konusu olmaktadır. Birisinin yaralanmasına yol açan kazaların tazminatı ise bir anda yüzlerce Frank'a ulaşabilmektedir!

Boş zaman etkinliklerinde güvenli araba sürmek

Gerek gece otobüsleri, gerekse başka çekici seçeneklere karşın, yine de özel araba, boş zamanlarda en sık kullanılan taşıma aracı durumunda. Hem kutlama partilerine, aile eğlencelerine, düğünlere ya da spor klüplerinin toplantılarına katılmak, hem de araba kullanmak; bu iki işi birlikte yürütmek oldukça sorunludur. Üstelik sorunların nedeni, işin içine ister istemez katılmakta olan alkol ve öteki uyuşturucular da değildir sadece. Çok parlak ışıklandırmalar, görme yeteneğini azaltıyor; hoparlörlerdeki aşırı yüksek ses düzeyi ise, işitme organlarını zedeliyor; ayrıca eve dönüş yolculuğu karanlık, ıslak, dahası karla kaplı caddelerde gerçekleşiyor. Kısacası sürücüler, oldukça zor koşullar altında zaten sınırlanmış olan yetenekleriyle, araba sürme savaşını veriyorlar.

Üç altın kural:

- **Ya iç, ya araba sür: İçki içen, araba sürmez!**
- **Eğlence başlamadan önce, arabayı «ayık» kullanma sorununu çözümleyin.**
- **Alkol ile birlikte, öteki uyuşturucuları ve ilaçları asla kullanmayın!**

FACHSTELLE **ASN**

ALKOHOL- UND DROGENPRÄVENTION
IM STRASSENVERKEHR



Hotzstrasse 33, 8006 Zürich, Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch, www.fachstelle-asn.ch

katkılarıyla

Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung

FISP

Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich, Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch, www.fisp-zh.ch

mali desteğiyle

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Yayın ve Basım

Copyright © aktualisierte Ausgabe 2007
«Alkohol – am Steuer nie!» kuruluğu

1. Baskı 2003 İsviçre Trafik Güvenliği Komisyonu'yla birlikte çalışılmış, migesplus'da maddi destek sunmuştur.

Sayfa düzeni, çizimler: Blitz & Donner, 3037 Herrenschwanden/Bern
Yayın kurulu: Jan Rintelen, Paul Gisin, Trudi Gisin, Iwan Fuchs
Çeviri için uyarlama ve düzenleme: Mustafa İdeli, Joseph Oggier (FISP)
Çeviri: Mustafa İdeli

Bu broőür aşağıdaki dillerde mevcuttur: Almanca, Fransızca, İtalyanca, Arnavutça, Bosnaca/
Hırvatça/Sırpça, İngilizce, Portekizce, İspanyolca, Tamilce ve Türkçe.

türkisch, turc, turco