



5 MYTER OM ALKOHOL

1. Du forbrænder alkohol hurtigere, hvis du danser hele natten.
2. Du kan svede alkohol ud af kroppen med motion eller saunabesøg.
3. Din promille bliver mindre, hvis du drikker kaffe og vand.
4. Det er da sundt med en lille én engang imellem.
5. Mad får promillen til at forsvinde hurtigere.

FALSK

FALSK

FALSK

FALSK

FALSK

GRATIS HJÆLP OG INFO:

sundhedshuset@silkeborg.dk

Tlf.: 2015 4674 (gratis rådgivning)

rusmiddelcenter@silkeborg.dk

Tlf.: 8970 4700 (gratis rådgivning)

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
- Undgå at drikke, når du tager medicin
- Er du 60+ så vær særlig forsigtig med alkohol

HVAD ER EN GENSTAND?



12 cl vin



33 cl øl



8 cl hedvin



16-26 cl specialøl



4 cl spiritus



Stop før
7 genstande



Stop før
14 genstande

TJEK DIN PROMILLE

HUSK

grænsen er

0,5‰



Tabellen er kun en vejledning!
Er du i tvivl - så køør ikke!

ALKOHOL & KØRSEL

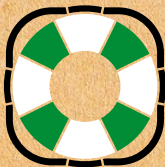
IKKE EN GOD COCKTAIL!

- Dit syn og din evne til at bedømme afstande bliver ringere.
- Du får sværere ved at koncentrere dig.
- Du reagerer langsommere.
- Mange får færre hævninger og tager flere chancer.

Du får frakendt dit kørekort ved spritkørsel:

- Betinget ved en promille fra 0,5‰ til 1,2 ‰
- Ubetinget ved spritkørsel med en promille over 1,2 ‰

15% af alle
trafikuheld
var sprituheld
i 2006-2015



7 RÅD KAN FORHINDRE SPRITKØRSEL

1. Køør ikke, hvis du er i tvivl
2. Planlæg hvordan du kommer hjem
3. Aftal hvem der køører hjem, før det første glas
4. Drik slet ikke alkohol eller hold dig til én genstand
5. Hjælp dine venner sikkert hjem
6. Tilbyd overnatning
7. Ring anonymt 114 for at advare politiet om spritkørsel

Flere forhold kan spille ind på, hvordan alkoholen påvirker dig fx vægt, muskelmasse, sygdomme og mad. Et måltid kan betyde, at alkoholen påvirker dig langsommere.

Se mere på
www.trafiksikkersilkeborg.dk

Promillen er vejledende,
og beregnet ud fra, at
du drikker på tom mave.

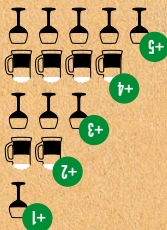
Kvinde



Din vægt i kg:



Mand



KØR IKKE, HVIS DU ER I TVIVL, TRÆT ELLER TAGER TRAFIKFARLIG MEDICIN