



**משרד החינוך
המנהל הפדגוגי**
אגף א' חינוך ילדים ונוער בסיכון

**קידום נוער תוכנית היל"ה
השכלת יסוד ולימודי השלמה**

"חינוך תעבורתי"

תוכנית לימודים למסלולי 10 ו-12

שנה"ל תשע"ו

כותבת התוכנית: זיוה דידי

2015

אלכוהול ונהיגה



למה שותים?

להיות "גבר"



כיף

זה
מגניב

כי כולם
שותים

משחרר

"לתפוס"
ראש

שאלה	נכון	לא נכון
אלכוהול הוא סם		
אלכוהול מרווה צימאון		
אלכוהול מחמם את הגוף.		
רבים שותים כדי להרגיש שהם "שייכים".		
האלכוהול פוגע בביטחון העצמי של הנוהג ברכב.		
כמות האלכוהול בפחית בירה שווה לכוסית ויסקי.		
שתיית אלכוהול עשויה לקצר את זמן התגובה במקרים מסויימים.		
האלכוהול משבש את הראייה.		
לכמות קטנה של אלכוהול אין כלל השפעה על נהיגה.		
קפה ומקלחת מבטלים את השפעת האלכוהול		

מהו אלכוהול?

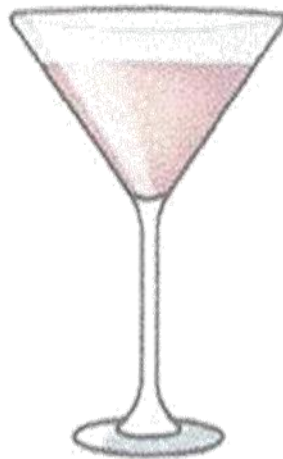
- אלכוהול הוא, שמו העממי של החומר הקרוי אתנול. האלכוהול מצוי במשקאות שונים ובריכוזים שונים, המשתנים לפי סוג המשקה: בבירות מדובר על אחוזים בודדים (2.5%-5%), ביינות עולה אחוז האלכוהול ל-20%-10% ובמשקאות חזקים דוגמת טקילה וודקה אפשר למצוא 50%-60% אלכוהול.



מהי מנת משקה ?



כוסית וויסקי/ודקה
40% אלכוהול בנפח
(30 מיליליטר)



כוסית ליקר/קוקטייל קל
20% אלכוהול בנפח
(60 מיליליטר)



גביע יין
13% אלכוהול בנפח
(120 מיליליטר)



כוס בירה
5% אלכוהול בנפח
(שליש ליטר)

מהי השפעת האלכוהול על גוף האדם?

• ההשפעה העיקרית של אלכוהול היא על מערכת העצבים המרכזית, ובדרך כלל מדובר בפעילות מדכאת. פעילות האלכוהול משפיעה על מספר מנגנונים בגוף,

1. יכולה לגרום לפגיעה בזיכרון.
2. השתנה מרובה.
3. הרחבת כלי דם (אנשים ששותים פניהם סמוקים).
4. עיכוב בלידה.
5. פגיעה ביכולות החשיבה.
6. איבוד שליטה על אברי הגוף.
7. שיבוש בראיה.

ריכוז אלכוהול בדם	השפעה
0.1% אלפית	מצב הרוח והביטחון העצמי משתפרים, יכולת הריכוז יורדת, זמן התגובה מתארך, ורגישות הרפלקסים נחלשת.
0.2%	המעצורים הנפשיים ממשיכים להתרופף, מה שגורם לשיחה חופשית יותר ולפעמים אף לנטייה לאלימות. הקואורדינציה ממשיכה לרדת, וייתכן גם טשטוש בראייה. לעתים נגרמת הרגשה של כבדות ועייפות.
0.3%	הקואורדינציה ממשיכה לרדת, וקיים קושי ניכר לעמוד או ללכת בצורה יציבה. גם כושר הביטוי נפגע, ולעתים גם חלק מהחושים. השיכור חש סחרחורת, בחילות ולרוב גם הקאות. מעצוריו הנפשיים כבר רופפים לגמרי.
0.4%	אפאטי ואינו מגיב לסביבתו. החל משלב זה נמצא האדם במצב של סכנת חיים.
0.5%	המצב מידרדר לרוב לחוסר הכרה, חום הגוף יורד, והאדם מאבד שליטה על סוגריו.
0.6%	האדם נמצא בסכנת חיים מיידית.

מהי שכרות?

שכרות היא כינוי למצב שבו נמצא אדם בהשפעת אלכוהול. רמת השכרות עולה בהתאם לכמות האלכוהול הנצרכת. בממוצע, האלכוהול מתחיל לתת את אותותיו כעשרים דקות לאחר צריכתו. השפעת האלכוהול אינה אחידה, ומשתנה על פי מספר גורמים.





אלכוהול ונהיגה



- נהיגה תחת השפעת אלכוהול היא גורם סיכון עיקרי לתאונות דרכים. הסיכוי להתרחשות תאונה עולה ככל שרמת האלכוהול בדם עולה.
- שתיית אלכוהול בכל כמות פוגעת בכישורי הנהיגה!!!
- <https://www.youtube.com/watch?v=TfkDrUxwqB0>

מהן השפעות האלכוהול על הנהג:

ראיה: האלכוהול משפיע על היכולת של המוח לפקח על תנועות העיניים, שדה הראיה מצטצם, התאוששות מסינוור מתארכת, ראיה כפולה ואפילו עיוורון זמני..

שיקול דעת: הנהג עלול לנסוע מהר, לטעות, לאמוד מרחק באופן שגוי ולקחת סיכונים מיותרים.

תיאום ויציבות: האלכוהול מדכא את מערכת העצבים ויוצר ריפיון שרירים, וחוסר איזון בגוף.

זמן תגובה: ההשפעה המדכאה של האלכוהול מאריכה את זמן התגובה.

עייפות: הנהג עלול לנקר בנהיגה או להרדם.

תפיסה ועיבוד מידע: האלכוהול מאט את קצב עיבוד המידע. נהג כזה יזדקק לזמן רב יותר כדי להבחין בשלטים תמרורים אנשים וכו'

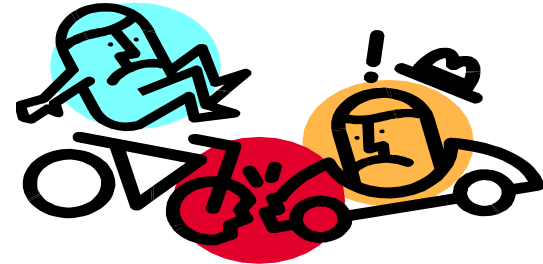


מהן השפעות האלכוהול על הנהיגה:

אי שמירת מרחק

אי ציות לרמזורים

מהירות מופרזת



ירידות לשוליים ועליות

סטיות חדות

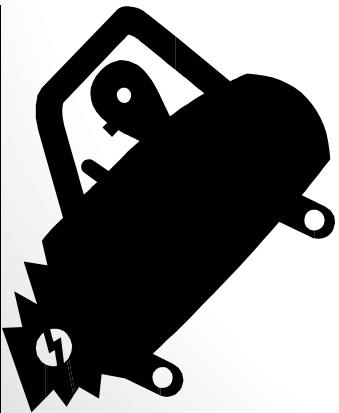
נסיעה על שול הדרך

בלימות פתע

עליה על מדרכות

מעבר בין נתיבים

אי ציות לתמרורים



מה אומר החוק ?

בתחילת דצמבר 2010 הוחל חוק האוסר נהיגה תחת השפעת אלכוהול ברמה של 0.01%. מדובר בעצם ברמה אפסית של אלכוהול. הסייג של 0.01% נובעת מתרופות או דברים שונים העלולים להימצא בדמו של הנהג. למעשה מדובר ב- 0% אלכוהול.

על מי חל החוק?

- נהגים חדשים ונהגים שטרם מלאו להם 24.
- נהגים מקצועיים – נהג רכב מסחרי או רכב עבודה שמשקלו מעל 3500 ק"ג (משאיות בעיקר), וכן נהג ברכב ציבורי (אוטובוס).

סמכויות השוטרים

כל שוטר העוצר נהג בדרך, גם כאשר הנהג איננו חשוד בנהיגה תחת השפעת אלכוהול, רשאי לבקש מהנהג להיבדק. אם הנהג מסרב, הוא אוטומטית מוכרז כשיכור. סמכות השוטר לעצור נהג לבדיקה איננה דורשת שיחשוד כי הנהג שיכור!

העונשים הקבועים בחוק

- הרכב יוחרם ל-30 יום (ללא קשר לבעליו של הרכב).
- רישיון הנהיגה יוחרם ל-30 יום.
- הנהג יוזמן לבית משפט ושם עלול להיגזר עליו קנס ואף מאסר, וייזקפו לחובתו 10 נקודות וכן שלילה לשנתיים.

• איך בודקים?

הנשיפון משמש אינדיקציה
בלבד לקבלת החלטה להמשך
בדיקות החשוד בשכרות במכשיר
הינשוף



מכשיר לבדיקת רמת האלכוהול—
אלכוהולטסט של דרגר גרמניה-
ושמו בישראל - ינשוף



אמונות שגויות

- **אלכוהול יעיל לחימום הגוף:** הפוך, האלכוהול גורם להרחבת כלי דם ואיבוד חום.
- **משקה אלכוהולי מרווה צימאון:** לא, לאלכוהול השפעה על ויסות הפרשת הנוזלים מהגוף, כמות קטנה של אלכוהול תביא להפרשה גדולה של נוזלים ולירידה במאזן בגוף ולתחושת חזקה של צימאון.
- **אוכל מקטין את השפעת האלכוהול:** ספיגת האלכוהול בדם פשוט תיקח זמן רב יותר, אבל הנהיגה שלך עדיין תושפע מכך.
- **שתיית קפה מבטלת את השיכרות:** האלכוהול מתפרק בכבד, לקפה אין השפעה על כך.
- **מקלחת קרה מעוררת ומפיגה את השכרות:** אדם המתקלח להפיג את השפעת האלכוהול הוא שיכור רטוב!

אם שותים לא נוהגים



**If you must drink and drive,
drive this**