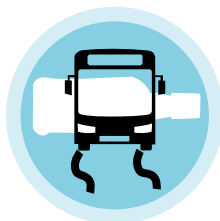


Bez ryzyka na drodze

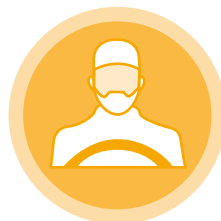
materiały edukacyjne dla kierowców



Czy można pogodzić
kierowanie pojazdem
z piciem alkoholu?



Inne czynniki ryzyka w
przypadku kierowców
zawodowych?



Wpływ alkoholu
na sprawność
psychomotoryczną



Odpowiedzialność
prawna
kierowców

Wydawca: Fundacji Poza Schematami

<https://fundacijapozaschematami.pl/>



Recenzent: dr Agnieszka Pisarska

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne i skład: SUMUS

Zdjęcia: Piotr Wurst



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Zadanie finansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych

ISBN: 978-83-65956-37-8

Egzemplarz bezpłatny

Warszawa 2021



Wprowadzenie

„Bez ryzyka na drodze” to broszura adresowana przede wszystkim do kierowców zawodowych, ale korzystać z niej mogą także inni kierowcy. Jej podstawowym celem jest propagowanie trzeźwości na drodze.

Kierowcy zawodowi należą do grupy osób wykonujących trudną i zarazem bardzo odpowiedzialną pracę. Wiadomo, że od ich umiejętności, wiedzy i kondycji psychofizycznej zależy nie tylko sprawny transport, ale zdrowie i życie uczestników ruchu drogowego. Wykonywanie tego zawodu nierzadko wiąże się z wysokim poziomem stresu. Kierowcy różnie na niego reagują. Niektórzy sięgają po konstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciami i problemami, inni stres próbują rozładować w sposób, który może być ryzykowny, np. poprzez alkohol lub inne używki. Podobnie rzecz się ma z częstymi w tym zawodzie przemęczeniem i zaburzeniami snu. Odczuwając presję, chcąc sprostać zbyt wielu zadaniom część kierowców sięga po substancje psychoaktywne (takie jak np. amfetamina), których działanie powoduje, że stają się zagrożeniem na drodze. Czasem substancje mające wpływ na zdolność prowadzenia pojazdów przyjmowane są w sposób nieintencjonalny, np. wskutek zażywania leków dostępnych bez recepty.

„Bez ryzyka na drodze” dostarcza rzetelnych informacji na temat wpływu alkoholu i innych substancji psychoaktywnych na sprawność psychomotoryczną kierowców. Omówione zostały różne uwarunkowania sięgania po alkohol i style picia, a także sposoby radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem. Zamieszczono także testy, które pozwolą na autodiagnozę w kontekście używania alkoholu i dbania o psychiczną równowagę. Wiele miejsca poświęcono również prawnym aspektom sięgania po alkohol, a także inne substancje o podobnym działaniu. Z broszury można dowiedzieć się np. czym różni się wykroczenie od przestępstwa. Jakie są konsekwencje jazdy pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

Broszurę wydała Fundacja Poza Schematami ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, w ramach konkursu przeprowadzonego przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.



ALKOHOL I KIEROWCA – CZY MOŻNA TO POGODZIĆ?

Barbara Tokarska

Alkohol, poza nikotyną, jest najbardziej rozpowszechnioną legalną substancją psychoaktywną. Picie alkoholu jest społecznie akceptowane i pojawia się w wielu okolicznościach związanych z życiem towarzyskim, zabawą, relaksem. Alkohol może też być środkiem pomagającym złagodzić nieprzyjemne uczucia i chwilowo zapomnieć o problemach, obniżyć napięcie i zredukować stres.

Ale niestety nie tylko ☹

Alkohol może też stać się powodem kłopotów dla osób pijących, ich bliskich oraz tych, którzy przypadkowo doświadczają konsekwencji zachowań osób znajdujących się pod wpływem alkoholu.

Tego oczekujemy	Z tym trzeba się liczyć
A trakcyjność	A gresja
L uz	L abilność (chwijność nastroju)
K ontaktowość	K łopoty
O twartość	O szołomienie
H umor	H aślıwość
O dwaga	O krucieństwo
L epsze samopoczucie	L ekkomyślność

Powodów picia alkoholu jest wiele. Człowiek pije z radości, smutku, zdenerwowania, dla akceptacji (aby nie być uznawanym za ponuraka i sztywniaka), relaksu po ciężkim dniu pracy, w końcu – bo taki jest zwyczaj. Jeden z pacjentów ośrodka terapii uzależnień spytany podczas przyjmowania na leczenie, od czego jest uzależniony, odpowiedział „od zestawu każdego kierowcy – przed pracą amfetamina,

po pracy trawa i alkohol”. Oczywiście zdecydowana większość kierowców nie korzysta z takich „zestawów”, jednak badania wśród kierowców zatrzymanych za prowadzenie pod wpływem środków psychoaktywnych wskazują, że sięgają oni po alkohol, marihuanę, amfetaminę oraz leki o właściwościach pobudzających.¹

Alkohol jest substancją psychoaktywną, co oznacza, że oddziałuje na psychikę, a w konsekwencji na funkcjonowanie człowieka w różnych rolach społecznych. Pierwsze niewielkie dawki alkoholu mogą powodować większą aktywność, spontaniczność i gadatliwość, kolejne dawki prowadzą do spowolnienia reakcji, zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej, senności, mowa staje się bełkotliwa.

Działanie alkoholu zależy od jego dawki (stężenia we krwi), które w Polsce, podobnie jak całej Europie, wyraża się w promilach (‰). Standardowa dawka to 10 g czystego alkoholu etylowego.

Ile standardowych porcji czystego alkoholu znajduje się w rozmaitych napojach alkoholowych?

Sprawdź swoją wiedzę wpisując ilość porcji w ostatniej kolumnie



Rodzaj alkoholu	Procentowa zawartość alkoholu	Pojemność opakowania	Ilość porcji czystego alkoholu
Puszka piwa	5%	0,5 l	
Butelka wina	12%	0,75 l	
Wódka, tzw. małka	38%	0,2 l	
Butelka wódki	40%	0,5 l	

(prawidłowe odpowiedzi znajdziesz w opisie poniżej tabeli)

Ilość porcji czystego alkoholu w wypijanym napoju można obliczyć według wzoru²:

$$\frac{(\text{Ilość napoju w ml}) \times (\text{Ilość procentów w alkoholu})}{1000} = \text{Ilość porcji czystego alkoholu}$$

W związku z tym prawidłowość odpowiedzi w tabelce wygląda kolejno: 2,5 porcji, 9; 7,6 oraz 20 porcji.

Każda ilość wypitego alkoholu wpływa na funkcjonowanie organizmu. Cząsteczki alkoholu bardzo szybko dostają się do krwiobieg i trafiają do mózgu, a ze względu na swoje właściwości chemiczne działają na psychikę i zachowanie.

Co ważne, ...

faza wydalania alkoholu z organizmu trwa zdecydowanie dłużej niż jego wchłanianie.

Alkohol spalany jest przede wszystkim w wątrobie, szybkość rozkładu alkoholu przebiega średnio w tempie 0,1–0,15‰ (1 porcja standardowa alkoholu) na godzinę. Wiele osób może czuć się trzeźwo, co nie znaczy, że w ich organizmie nie ma już alkoholu.

Nawet po przespanej nocy człowiek może nadal być nietrzeźwy. Z badań dotyczących skutków picia alkoholu wynika, że zdolność do długotrwałego utrzymywania uwagi oraz szybkość wykonywania czynności (takich jak prowadzenie samochodu) są upośledzone dzień po wieczornym intensywnym spożyciu alkoholu, a zmęczenie wywołane tzw. kacem może się przyczyniać do zaburzeń koncentracji³. U osób będących „na kacu” stwierdzono subiektywnie mniejszą czujność i obniżony nastrój, w połączeniu z wyższym zmęczeniem psychicznym i niepokojem oraz odczuwanym większym wysiłkiem podczas wykonywania zadań⁴. To

wszystko niewątpliwie wpływa na zdolność prowadzenia pojazdów. Ok. 75% zatrzymanych pijanych kierowców to osoby „na kacu”, czyli takie, które piły poprzedniego dnia⁵. Wiele osób nie zdaje sobie bowiem sprawy, że alkohol znajduje się w organizmie jeszcze przez długi czas po jego spożyciu.

Stężenie alkoholu we krwi zależy od kilku czynników, takich jak: masa ciała, płeć, czas trwania picia. Można je obliczyć w następujący sposób:

• dla kobiet:

$$\frac{(\text{Liczba gram czystego alkoholu})}{(\text{Masa ciała}) \times (\text{współczynnik } 0,6)} = \text{Ilość promili } (\text{‰})$$

(stężenie alkoholu w organizmie kobiety przy tej samej masie ciała i ilości wypitego alkoholu, będzie zawsze większe, ze względu na mniejszą ilość wody i enzymów wątrobowych oraz większą ilość estrogenów, które zwiększają intensywność wchłaniania alkoholu)

• dla mężczyzn:

$$\frac{(\text{Liczba gram czystego alkoholu})}{(\text{Masa ciała}) \times (\text{współczynnik } 0,7)} = \text{Ilość promili } (\text{‰})$$

Po wypiciu alkoholu zachodzą w organizmie trzy fazy: wchłaniania, wyrównywania stężeń (szybkość wchłaniania i wydalania wyrównują się) oraz eliminacji alkoholu (metabolizm i wydalanie).

W fazie wydalania alkoholu z organizmu mogą pojawić się różne dolegliwości, zwane ►►

potocznie kacem – od trochę gorszego samopoczucia po zaburzenia żołądkowo-jelitowe, mdłości, biegunkę, bóle głowy, osłabienie, zmę-

czenie, które są wynikiem zatrucia organizmu aldehydem octowym, produktem metabolizmu alkoholu w wątrobie.

UWAGA – to może być sygnał!

Podczas trwania „kaca”, u osób pijących sporadycznie, towarzysko, czyli z tak zwanym niskim poziomem ryzyka⁶, oprócz dolegliwości fizycznych występuje też wstręt do alkoholu.

Natomiast jeżeli człowiek się uzależnia, w momencie zaprzestania picia mogą pojawić się tzw. objawy abstynencyjne, objawiające się m.in. napięciem, niepokojem, dolegliwościami somatycznymi (mdłości, ból żołądka, głowy). Zespół abstynencyjny daje objawy podobne do „kaca”, jednak przyczyna obu tych stanów jest odmienna. Przyczyną „kaca” jest zatrucie alkoholem, wypicie zbyt dużej dawki - organizm daje

sygnał ostrzegawczy, a objawy abstynencyjne są spowodowane spadkiem poziomu alkoholu we krwi. Przyzwyczajony do alkoholu organizm upomina się o kolejną jego porcję.

W sytuacji zmagania się z objawami abstynencyjnymi i chęcią poradzenia sobie z nimi, pojawiają się zachowanie zwane „klinowaniem”, czyli picie alkoholu by sobie poradzić ze złym stanem fizycznym i psychicznym. Osoba pijąca wyrównuje wtedy poziom alkoholu we krwi i poprawia swoje samopoczucie. Takie zachowanie jest sygnałem ostrzegawczym, gdyż może świadczyć o narastającym problemie z alkoholem.

Potoczne opinie dotyczące alkoholu i jego spożywania

W poniższej tabeli znajduje się 10 potocznych opinii na temat działania alkoholu. Prawidłowe odpowiedzi są poniżej tabeli.

1.	Alkohol zawsze redukuje stres
2.	Alkohol dodaje energii
3.	Alkohol jest lekarstwem na zdenerwowanie i kłopoty
4.	Alkohol jest lekarstwem na bezsenność
5.	Alkohol jest dobry na trawienie
6.	Piwo dobrze wpływa na nerki
7.	Wypicie kawy pomaga szybciej wytrzeźwieć
8.	Spacer na świeżym powietrzu pomoże wytrzeźwieć
9.	Jeśli kierowca prześpi się trochę po wypiciu alkoholu, to po obudzeniu może spokojnie prowadzić samochód
10.	Jeśli znasz drogę do domu i jest blisko, spokojnie dojedziesz po jednym czy dwóch wypitych piwach

1) Alkohol nie zawsze i nie wszystkim pijącym pomaga radzić sobie ze stresem.

U osób pijących okazjonalnie po spożyciu niewielkiej dawki może wystąpić poprawa nastroju, po większych ilościach – uspokojenie, senność. Może jednak wystąpić rozdrażnienie, złość, a nawet zachowania agresywne.

2) Alkohol jest substancją hamującą, a nie pobudzającą. Paradoksalnie pobudzenie to efekt zakłócenia funkcjonowania struktur mózgu, które odpowiadają za kontrolę zachowania, w związku z tym osoba będąca pod wpływem alkoholu

może zachowywać się w sposób, na który nie zdobyłaby się na trzeźwo.

3) Wypicie alkoholu pozwala chwilowo się odprężyć, ale problemy pozostają nadal nierozwiązane.

4) Zaśnięcie jest efektem toksycznego działania alkoholu na mózg. Sen po spożyciu alkoholu nie jest naturalny i organizm nie wypoczywa w sposób odpowiedni.

5) Alkohol powoduje podrażnienie śluzówek, zaburza pracę jelit oraz wątroby i trzustki, niezbędnych do prawidłowego trawienia.

6) Ze względu na moczopędne działanie piwo bywa zalecane osobom cierpiącym na kamice nerkową, przy czym alkohol zawarty w piwie wpływa niekorzystnie na inne narządy.

7) Kawa nie usuwa alkoholu z organizmu, kofeina może jedynie zmniejszyć uczucie senności wywołane alkoholem.

8) Działanie świeżego powietrza i zimny prysznic nie przyspieszają trawienia alkoholu.

9) Alkohol rozkłada się w wątrobie: w przypadku kobiet jest to około 8–10 g czystego alkoholu w ciągu godziny, w przypadku mężczyzn 10–12 g. Sen nie wpływa na przyspieszenie tego procesu.

10) Nie ma bezpiecznej jazdy po spożyciu alkoholu, po każdej, nawet najmniejszej ilości łątwiej o wypadek.

Pijąc alkohol człowiek kieruje się zasadą przyjemności!

Ludzki mózg produkuje naturalną, związaną z odczuwaniem przyjemności substancję, zwaną dopaminą. Kiedy człowiek doświadcza cze-

goś przyjemnego (słucha ulubionej muzyki, je coś smacznego, spędza czas z osobą, którą lubi) odpowiednia informacja jest wysyłana do układu nagrody. To naturalne, że jeśli coś sprawia przyjemność, człowiek ma ochotę to powtórzyć. **Alkohol i inne substancje psychoaktywne powodują, że pobudzony przez nie mózg produkuje kilkakrotnie więcej dopaminy niż podczas wykonywania zwykłych przyjemnych czynności. Używanie substancji psychoaktywnych prowadzi jednak do zmniejszenia produkcji dopaminy w naturalny sposób.** W efekcie osoba odczuwa coraz mniej przyjemności z tego, co kiedyś było jej źródłem i potrzebuje coraz większej ilości substancji, żeby osiągnąć stan przyjemności.

Podobny mechanizm może dotyczyć sytuacji społecznych, kiedy używki są sposobem poradzenia sobie ze stresem, wstydem, nieśmiałością. Pod wpływem alkoholu człowiek czuje się bardziej pewny siebie, swobodniejszy, rozmowny. Gdy używka przestaje działać, znów pojawia się stres, wstyd, a czasem poczucie winy, które może być tłumione przez ponowne sięganie po substancję.

Nie można wyznaczyć precyzyjnej granicy między kolejnymi fazami rozwoju uzależnienia, nie ma wyraźnej granicy pomiędzy „bezpiecznym” używaniem, fazą picia problemowego a uzależnieniem. Osobie sięgającej po alkohol może się wydawać, że kontroluje swoje picie. O utracie tej kontroli przekonuje się, gdy już doszło do rozwoju uzależnienia. Nikt nie pije z zamiarem uzależnienia się, a ludzie uzależniają się bez względu na płeć, poziom wykształcenia, uzdolnienia, poziom życia. Uzależnienie to nie kwestia zdrowego rozsądku, braku świadomości i „słabego charakteru”. To choroba emocji.

Pojawia się pytanie, dlaczego niektóre osoby uzależniają się od alkoholu, a inne nie?

Oczywiście nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Są jednak czynniki, które sprzyjają sięganiu po alkohol i zwiększają podatność na uzależnienie. Wśród nich wymienia się czynniki biologiczne, psychologiczne oraz społeczno-środowiskowe⁷. Przedstawione poniżej informacje w ogólnym zarysie przybliżą niektóre z nich.

Jeśli chodzi o uwarunkowania biologiczne – znaczenie mają predyspozycje genetyczne, płeć,

wiek, ogólny stan zdrowia, niektóre schorzenia.

- 1) Nie ma dowodów, które potwierdzałyby, że geny „decydują” o tym, czy ktoś będzie uzależniony, czy nie. Mogą jednak powodować, że ktoś ma większe lub mniejsze predyspozycje do uzależnienia.
- 2) Różne reakcje na alkohol mogą być spowodowane działaniem enzymów, które uczestniczą w jego spalaniu. Są osoby, które gorzej tolerują alkohol, ponieważ ich organizm wydziela mniej enzymów rozkładających alkohol. Czują się fatalnie nawet po wypiciu niewielkiej dawki. Z tego powodu są mniej narażone na rozwój uzależnienia.
- 3) W organizmie kobiet alkohol utrzymuje się dłużej niż w organizmie mężczyzn.
- 4) Osoby starsze są bardziej podatne na działanie alkoholu.
- 5) Szczególnie narażone na szkodliwe działanie alkoholu są np. osoby niedożywione, z niedoborem witaminy B, osoby z nadciśnieniem.
- 6) Osoby z objawami depresji mogą próbować „leczyć się” za pomocą alkoholu, z kolei przewlekłe używanie alkoholu może prowadzić do depresji.

Jeśli chodzi o uwarunkowania psychologiczne – częściej sięgają po alkohol osoby, które charakteryzuje:

- 1) Podwyższony poziom lęku, niedostateczna umiejętność radzenia sobie ze stresem, niskie poczucie własnej wartości, skłonność do wycofywania się w sytuacjach trudnych.
- 2) Impulsywność, trudności w zapanowaniu nad własnymi emocjami i zachowaniem.
- 3) Potrzeba wrażeń, przeżywania silnych emocji.
- 4) Brak wytrwałości w działaniu, trudności w podejmowaniu decyzji.

Badania osób skierowanych na diagnozę psychologiczną z powodu kierowania pojazdem pod wpływem alkoholu wskazują, że osoby te cechuje mała odporność na stres, częściej doświadczają stanów lękowych oraz mogą mieć mniejszą wytrzymałość na sytuacje, które wywołują napięcie emocjonalne⁸.

W kształtowaniu człowieka ma wpływ również środowisko (rodzina, rówieśnicy, otoczenie, w jakim funkcjonuje, normy, tradycja, obyczajowość). Jeśli chodzi o najbliższe środowisko, znaczenie ma:

- atmosfera sprzyjająca porozumiewaniu się,

- wspólne rozwiązywanie problemów,
- ustalanie wspólnych zasad funkcjonowania,
- poczucie, że się do danej rodziny, grupy przynależy, jest się lubianym, szanowanym.

Obecnie obowiązuje biopsychospołeczny model uzależnienia, który uwzględnia wszystkie wymienione obszary, a współczesny model zdrowia określany jest jako stan równowagi w wymiarze fizycznym, psychologicznym, społecznym i duchowym⁹. Warto jednak podkreślić, że niezależnie od tych uwarunkowań, jednym z głównych czynników utraty zdrowia i życia związanych z zachowaniem, jest częste picie alkoholu.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), poza piciem alkoholu obarczonym niskim ryzykiem szkód, wyróżnia trzy różne wzory spożywania alkoholu. Różnią się one intensywnością konsumpcji alkoholu oraz natężeniem objawów i problemów. Wszystkie trzy wymagają ograniczenia spożycia alkoholu.

1) Picie ryzykowne to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie). Nie powoduje szkód zdrowotnych, ale istnieje ryzyko pojawienia się poważnych problemów zdrowotnych, społecznych i praw-

nych, będących następstwem zachowań pod wpływem alkoholu.

2) Picie szkodliwe – taki sposób picia, który powoduje szkody zdrowotne, rodzinne, społeczne, psychologiczne, finansowe, przy czym nie występuje uzależnienie od alkoholu.

3) Uzależnienie – jako efekt długotrwałego, szkodliwego używania alkoholu.

Zespół uzależnienia od alkoholu to kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których picie alkoholu dominuje nad innymi zachowaniami, które poprzednio miały dla pacjenta większą wartość. Głównym objawem zespołu uzależnienia jest pragnienie alkoholu (często silne, czasami przemożne)¹⁰.

Według Światowej Organizacji Zdrowia:

– pijąc okazjonalnie kobiety nie powinny przekraczać jednorazowo 4 porcji standardowych alkoholu (mężczyźni 6 porcji)

– pijąc kilka razy w tygodniu kobiety nie powinny przekraczać 2 porcji standardowych alkoholu (mężczyźni 4 porcji) oraz osoby te powinny utrzymać dwa dni w tygodniu abstynencji (najlepiej dwa dni z rzędu)

KRÓTKA SKALA PROBLEMÓW

Instrukcja: Poniżej znajduje się lista możliwych, negatywnych następstw picia alkoholu. Przeczytaj każde z nich uważnie, a następnie zaznacz przy każdym, czy kiedykolwiek Ci się przydarzyło (0 – nie, 1 – tak).

Lp.	Czy to kiedykolwiek Ci się przydarzyło/dotyczyło Ciebie?	Tak	Nie
1.	Byłem/am nieszczęśliwy/a z powodu mojego picia	0	1
2.	Z powodu mojego picia nie odżywiałem/am się właściwie	0	1
3.	Z powodu mojego picia nie robiłem/am tego, czego ode mnie oczekiwano	0	1
4.	Z powodu mojego picia miałem/am poczucie winy albo czułem/am się zawstydzony	0	1
5.	Kiedy piłem/am, podejmowałem/am niemądre, ryzykowne decyzje	0	1
6.	Kiedy piłem/am, podejmowałem/am impulsywne działania, których później żałowałem/am	0	1
7.	Moje zdrowie fizyczne ucierpiało z powodu mojego picia	0	1
8.	Z powodu picia miałem/am problemy finansowe	0	1
9.	Mój wygląd fizyczny uległ pogorszeniu przez moje picie	0	1
10.	Swoim piciem ranilem/am swoją rodzinę	0	1
11.	Moje picie zniszczyło przyjaźń lub inną bliską relację	0	1
12.	Moje picie stało się przeszkodą w moim rozwoju osobistym	0	1
13.	Moje picie miało negatywny wpływ na moje funkcjonowanie społeczne, popularność czy reputację	0	1
14.	Wydawałem/am za dużo albo traciłem/am za pieniądze z powodu swojego picia	0	1
15.	Miałem/am wypadek podczas picia lub będąc pod wpływem alkoholu	0	1

Stwierdzenia:

2, 7, 9 dotyczą szkód fizycznych;

10, 11, 13 dotyczą szkód w relacjach z innymi osobami;

1, 4, 12 dotyczą Twojego stosunku do siebie;

3, 8, 14 dotyczą szkód społecznych, finansowych;

5, 6, 15 dotyczą szkód, które wynikają z zachowań impulsywnych.

– tygodniowy limit alkoholu standardowych porcji alkoholu dla kobiet wynosi 14, dla mężczyzn 28¹¹.

Ważne są też normy dotyczące spożywania alkoholu, okoliczności, w jakich się pije oraz tych, w których spożywanie alkoholu nie jest akceptowane. Stosunek do spożywania alkoholu jest uwarunkowany kulturowo. Można wyróżnić kulturę abstynencką, kultury, w których obowiązują normy obyczajowe dotyczące picia (jasno określona ilość, czas, miejsce) oraz kulturę zwaną alkoholową, w której alkohol jest obecny w wielu różnych sytuacjach i spożywany w różnych, w tym znacznych, ilościach. Oczywiście zachowania charakterystyczne dla danej kultury nie oznaczają, że dotyczą wszystkich osób i inny styl bycia nie jest akceptowany w danej społeczności.

Przykładem odniesienia do pozytywnych norm jest fakt, że 97% Polaków uważa prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu za

największy problem, jeśli chodzi o bezpieczeństwo na drodze.

Poza określonymi normami spożywania napojów alkoholowych, ważne są konsekwencje społeczne oraz zdrowotne dla pijącego i jego otoczenia. Do badania potencjalnych szkód wynikających z picia alkoholu może posłużyć Krótka Skala Problemów¹². (Patrz tabela str. 6)

Skala ta nie służy diagnozie, czy ktoś jest uzależniony, czy nie, ale może pomóc zorientować się, w jakich obszarach mogą wystąpić szkody związane z długotrwałym i intensywnym używaniem alkoholu i o co warto zadbać. Jeśli natomiast chodzi o sprawdzenie, czy i w jakim stopniu ryzykowny lub bezpieczny jest aktualny wzór picia alkoholu, może przydać się Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych ze Spożywaniem Alkoholu AUDIT¹³, który jest najbardziej popularną metodą diagnostyczną, opracowaną przez Światową Organizację Zdrowia.

TEST ROZPOZNAWANIA ZABURZEŃ ZWIĄZANYCH ZE SPOŻYWIANIEM ALKOHOLU

Przyjmuje się, że porcja standardowa alkoholu (tzn. 10 g czystego, 100% alkoholu) zawarta jest w ok. 250 ml piwa o mocy 5%, w ok. 100 ml wina o mocy 12% oraz w ok. 30 ml wódki o mocy 40%.

Przeczytaj dokładnie kolejne pytania. Zastanów się nad odpowiedzią. Przelicz ilość wszystkich wypijanych przez siebie rodzajów alkoholu (piwa, wina, wódki) na porcje standardowe według podanego powyżej schematu. Zanotuj liczbę punktów po prawej stronie. Bądź uczciwy, tylko wtedy wypełnianie testu ma sens.

1. Jak często pije Pani/Pan napoje zawierające alkohol?

- (0) nigdy (przejdź do pytań 9–10)
- (1) raz w miesiącu lub rzadziej
- (2) 2 do 4 razy w miesiącu
- (3) 2 do 3 razy w tygodniu
- (4) 4 razy w tygodniu lub częściej

.....

2. Ile standardowych porcji alkoholu wypija Pani/Pan podczas typowego dnia, w którym spożywa Pani/Pan alkohol?

- (0) 1 lub 2
- (1) 3 lub 4
- (2) 5 lub 6
- (3) 7, 8 lub 9
- (4) 10 lub więcej

.....

3. Jak często wypija Pani/Pan sześć lub więcej porcji alkoholu przy jednej okazji?

- (0) nigdy
 - (1) rzadziej niż raz w miesiącu
 - (2) raz w miesiącu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) codziennie lub prawie codziennie
- (Jeżeli suma punktów w pytaniach 2 i 3 = 0, przejdź do pytań 9 i 10)

.....

4. Jak często w ostatnim roku stwierdziła Pani/Pan, że nie może przerwać picia po jego rozpoczęciu?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

.....

5. Jak często w ostatnim roku z powodu picia alkoholu nie zrobiła Pani/Pan tego, czego zazwyczaj od Pani/Pana oczekiwano?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

.....

6. Jak często w ostatnim roku potrzebowała Pani/Pan napić się alkoholu rano, aby dojść do siebie po intensywnym piciu?

- (0) nigdy
- (1) rzadziej niż raz w miesiącu
- (2) raz w miesiącu
- (3) raz w tygodniu
- (4) codziennie lub prawie codziennie

.....



7. Jak często w ostatnim roku miała Pani/Pan poczucie winy lub wyrzuty sumienia po picciu alkoholu?
 (0) nigdy
 (1) rzadziej niż raz w miesiącu
 (2) raz w miesiącu
 (3) raz w tygodniu
 (4) codziennie lub prawie codziennie
8. Jak często w ostatnim roku z powodu picia nie pamiętała Pani/Pan tego, co zdarzyło się poprzedniego wieczoru?
 (0) nigdy
 (1) rzadziej niż raz w miesiącu
 (2) raz w miesiącu
9. Czy Pani/Pan lub ktoś inny doznał urazu fizycznego w wyniku Pani/Pana picia?
 (0) nie
 (2) tak, ale nie w ostatnim roku
 (4) tak, w ostatnim roku
10. Czy ktoś z rodziny, znajomy, lekarz lub inny pracownik ochrony zdrowia był zaniepokojony Pani/Pana picciem lub sugerował jego ograniczenie?
 (0) nie
 (2) tak, ale nie w ostatnim roku
 (4) tak, w ostatnim roku

Wpisz sumę uzyskaną ze wszystkich pytań

Interpretacja wyników:

Jeśli uzyskałeś w teście:

8 punktów, Twój wzorzec picia to picie o niskim poziomie ryzyka (uzyskane odpowiedzi dotyczą pytań od 1 do 3)

8–15 punktów to ryzykowne spożywanie alkoholu (uzyskane odpowiedzi dotyczą pytań od 1 do 3)

16–19 szkodliwe picie alkoholu (uzyskane odpowiedzi dotyczą pytań od 1 do 3 i od 7 do 10)

20 i więcej – podejrzanie uzależnienia od alkoholu

Więcej szczegółowych danych dotyczących tego, jaka ilość wypijanego czystego alkoholu jest typowa dla danego wzorca picia dziennie i tygodniowo, zarówno dla kobiet i mężczyzn, jest dostępna na stronie: www.parpa.pl, w zakładce „Autodiagnoza”.

Teraz coś o zdrowiu ☺

Zadbaj o swoje zdrowie!

Stan zdrowia człowieka wynika z wielu wzajemnie uzupełniających się elementów.

Zdrowie psychiczne (wg WHO) to stan równowagi, w którym osoba realizuje swoje możliwości, radzi sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz efektywnie pracować.

Teraz pomyśl o tym:

Co lubisz robić i jak wiele czasu na to poświęcasz?.....

Kto jest ważną dla Ciebie osobą? Jak jej to okazujesz?.....

Kim są Twoi przyjaciele? W jaki sposób spędzasz z nimi czas?.....

Co daje Ci energię do życia?.....

Co chciał(a)byś, aby się wydarzyło w najbliższym czasie?.....

Co możesz w tej sprawie zrobić? Kogo poprosić o pomoc?.....

Jakie trudności mogą się pojawić i jak sobie możesz z nimi poradzić?.....

Przypomnij sobie sytuacje, w których jesteś z siebie zadowolony? Co w sobie cenisz?.....

W czym znajdujesz sens i zadowolenie?.....

Jeśli myślisz o niepowodzeniach, czego możesz się z nich nauczyć na przyszłość?.....

Dbasz o siebie, jeśli:

- odpowiednio się odżywasz;
- dbasz o wystarczający czas snu;
- dbasz o ruch (spacer, jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka, taniec);
- dbasz o regularne badania lekarskie;
- jesteś zadowolony z życia;
- dbasz o relacje z bliskimi Ci osobami;
- wyrażasz jasno to, co czujesz;
- radzisz sobie z napięciem bez używek.

KIEROWCA I ALKOHOL

Praca zawodowego kierowcy nie należy do łatwych. Wymaga dużej uważności, ciągłego skupienia, umiejętności szybkiego reagowania, w końcu wiąże się z dużą odpowiedzialnością nie tylko za siebie, ale i za innych ludzi.

Dlatego zadbaj o swoje bezpieczeństwo i zdrowie!

Nieregularny czas pracy, tym samym niedostatek snu i zmęczenie, może powodować chęć poprawy sprawności lub szybkiego odprężenia, co zwiększa ryzyko sięgania po substancje takie jak: alkohol, leki, narkotyki.

Każda osoba pracująca jest wystawiona na pewne zagrożenia wynikające ze specyfiki stanowiska pracy lub sposobu jej wykonywania. Prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń i skutków zdrowotnych związanych z wykonywaną pracą nazywamy ryzykiem zawodowym.

Wśród czynników ryzyka zawodowego wśród kierowców¹⁴, w tym kierowców transportu miejskiego, wymienia się:

- wielogodzinny czas pracy przy konieczności ciągłej czujności, uważności i zdolności szybkiego reagowania;
- nieregularny czas pracy, w tym praca na nocne zmiany;
- niedostatek snu;
- nadmierne zmęczenie;
- wymuszona siedząca pozycja ciała;
- presja czasu wynikająca z harmonogramu jazdy (np. w godzinach szczytu);
- stres spowodowany jazdą w warunkach dużego natężenia ruchu (zaskakujące zachowania innych uczestników ruchu zwiększają stres kierowcy);
- duża ilość bodźców (w tym także rozmowy przez telefon, odbieranie sms-ów przez kierowcę w trakcie jazdy);

- monotonia wynikająca z rutyny i jeżdżenia ciągle tą samą trasą, wykonywania podobnych czynności;
- hałas i wibracje;
- konflikty z pasażerami;
- stres związany z udziałem w wypadkach;
- zmienne warunki pogodowe.

To wszystko może powodować


choroby zawodowe,

do których, w przypadku kierowcy, należą: choroby układu krążenia, dolegliwości mięśniowo-szkieletowe z powodu pozycji siedzącej w czasie jazdy, stres traumatyczny po przeżytych wypadku, zaburzenia snu i zaburzenia metabolizmu spowodowane pracą zmianową.

To z kolei może powodować chęć poprawienia wydolności i zachęcać do sięgania po


narkotyki i alkohol.

Nietrzeźwi kierowcy to jedno z największych zagrożeń dla zdrowia i życia nie tylko kierowcy, ale również jego pasażerów i innych uczestników ruchu drogowego. To dramaty ludzi, którzy stracili kogoś bliskiego lub doświadczyli urazów, które zmieniły nieodwracalnie ich życie.

Alkohol wpływa na czas reakcji kierowcy (kierowcy będący pod wpływem alkoholu wolniej reagują na sytuacje na drodze), dokładność i siłę ruchu kierownicą, utrzymanie samochodu w pasie ruchu oraz sprzyja przekraczaniu dozwolonej prędkości.

Działanie alkoholu na organizm jest różne u różnych osób, zawsze jednak spożywanie alkoholu zaburza¹⁵:

- dostrzeganie szczegółów, znaków, pieszych;
- sprawność mięśni – powoduje pogorszenie szybkości, dokładności i siły ruchów;
- koordynację ruchów (utrudnia wykonywanie kilku czynności jednocześnie);
- podejmowanie decyzji (potrzeba więcej czasu na analizę sytuacji, a w pracy kierowcy ważna jest

- szybkość oceny i reakcji – pod wpływem alkoholu czas reakcji wydłuża się o 0,3–0,5 sekundy);
- alkohol fałszuje odbiór rzeczywistości, powoduje, że osoba ma większe zaufanie do siebie, traci samokontrolę, ma mniejszą świadomość ryzyka i negatywnych konsekwencji oraz większą skłonność do podejmowania niebezpiecznych manewrów;
- zawęża kąt widzenia (tzw. widzenie tunelowe oznacza, że spada zdolność dostrzegania tego, co się dzieje dookoła jezdni i w jej bezpośredniej bliskości).

W zależności od stężenia alkoholu we krwi działanie alkoholu może wywoływać następujące efekty¹⁶:

Stężenie alkoholu we krwi	Efekty
0,2–0,4‰	Pogorszenie postrzegania kształtów i przedmiotów znajdujących się w oddali
0,5–0,7‰	Pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, wolniejsze przyzwyczajenie oka do ciemności i ruchomych świateł na drodze, zaburzenia zdolność oceny sytuacji na drodze oraz swoich możliwości
0,8‰	Oslabienie koncentracji i samokontroli oraz słabość mięśni
1–2‰	Zaburzenie koordynacji ruchowo-mięśniowej i równowagi, mniejsza sprawność intelektualna, opóźniony czas reakcji
2–3‰	Mniejsza zdolność kontrolowania ruchów i zachowania, zaburzenia mowy, nasilona senność
3–4‰	Zaburzenia świadomości i odruchów fizjologicznych
powyżej 4‰	Utrata świadomości, stan zagrożenia życia wynikający między innymi z możliwości wystąpienia śpiączki

Ryzyko spowodowania wypadku przez kierowcę będącego pod wpływem alkoholu¹⁷:

- 0,5‰ ryzyko wypadku jest do 3 x wyższe;
- 0,8‰ ryzyko wypadku jest do 10 x wyższe;
- 1,2‰ ryzyko wypadku jest do 30 x wyższe;
- powyżej 1,2‰ ryzyko wypadku oraz śmierci do 200 x wyższe, niż w przypadku kierowcy, który jest trzeźwy.

Zazwyczaj na trzeźwo podejmujemy inne decyzje niż pod wpływem alkoholu – inaczej oceniamy wielkość strat i prawdopodobieństwo niepowodzenia!

Osoby kierujące pojazdem pod wpływem alkoholu zdecydowanie częściej podejmują zachowania ryzykowne, zdecydowanie częściej poszukują mocnych wrażeń, trudniej im podporządkować się obowiązującym regułom.

Transport zajmuje trzecie miejsce pod względem liczby śmiertelnych ofiar wypadków przy pracy.

Bezpieczeństwo na drodze zależy od 4 czynników:

1) pojazdu, jego sprawności technicznej,

- 2) warunków na drodze,
- 3) otoczenia i innych użytkowników (kierowców, pieszych),
- 4) kierowcy.

Z punktu widzenia bezpieczeństwa najważniejszym czynnikiem jest KIEROWCA.

Z danych wynika, że w zdecydowanej większości (80%) przyczyną wypadków są błędy i wykroczenia kierujących. Kierowcy stanowią też najliczniejszą grupę poszkodowanych w wypadkach.

Wymień kilka cech, jakie Twoim zdaniem ma dobry kierowca:

.....
.....
.....
i sprawdź, jak bardzo Twoja opinia jest zgodna z powszechnymi opiniami na ten temat.

Wśród cech charakteryzujących dobrego kierowcę najczęściej wymienia się:

- podzielność uwagi,
- zdolność koncentracji,
- dbałość o dobrą formę fizyczną i psychiczną,
- kulturę i szacunek wobec innych,
- umiejętność przewidywania,
- rozsądek,
- refleks,
- rozwagę,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem,
- odpowiedzialność,
- opanowanie,
- ostrożność,
- cierpliwość,
- umiejętność dostosowania się nie tylko do przepisów, ale również uwzględniania aktualnej sytuacji na drodze (np. warunków pogodowych).

Sprawność kierowcy oznacza, że posiada on:

- umiejętność oceny swojego stanu psychicznego i fizycznego;
- świadomość konsekwencji łamania przepisów i skutków popełnionych błędów;
- umiejętność radzenia sobie z obciążeniem, jakie wynika z udziału w ruchu drogowym;
- unikanie sytuacji powodujących mniejszą uważność;
- zdobywanie dobrych nawyków;
- zdolność przewidywania, co może nastąpić.

Zanim wsiądziesz do samochodu warto, abyś zaznaczył(a) stwierdzenia, które potwierdzasz¹⁸:

Czujesz się wypoczęty(a)

Czujesz się wyspany(a)

Jesteś spokojny(a) i opanowany(a)

Jesteś przyjaźnie nastawiony(a) do ludzi

Nie czujesz presji czasu, nie masz powodów, żeby się spieszyć

Nic Ci nie dolega, co powodowałoby dyskomfort

Znasz działanie leków, które przyjmujesz i nie wpływają one na zdolność prowadzenia pojazdu

W dniu poprzednim nie piłeś(aś) alkoholu

Jeśli jesteś świadomy znaczenia wymienionych powyżej warunków, to znaczy, że potrafisz ocenić swój stan i zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników ruchu drogowego.

Ale jeśli: → czujesz się zmęczony, senny, podenerwowany, czujesz presję czasu i wiesz, że będziesz się spieszył, coś intensywnie zajmuje Twoje myśli, odczuwasz dokuczliwy ból, ludzie Cię denerwują, przyjmujesz leki, ale nie wiesz, jakie jest ich działanie, jeśli chodzi o zdolność prowadzenia pojazdu lub poprzedniego dnia piłeś alkohol i nie sprawdziłeś jego zawartości w swoim organizmie → możesz porozmawiać z osobą, do której masz zaufanie o tym, co Cię martwi, denerwuje, żeby choć trochę zmniejszyć w sobie niepokój, napięcie → poinformować o swoim stanie zdrowia przełożonego lub kogoś ze współpracowników – być może uda się znaleźć jakieś rozwiązanie. Tym bardziej że:

kierowca jest na liście zawodów, w których pracownik ma prawo uprzedzić swojego przełożonego i wstrzymać się od wykonania pracy, jeśli nie pozwala na to jego dyspozycja, przez co może stanowić zagrożenie dla siebie i innych.

Czym różnią się kierowcy, którzy brali udział w wypadku od tych, którzy jeżdżą bezwypadkowo?

Kierowcy, którzy nie brali udziału w wypadkach drogowych, charakteryzują się¹⁹:

- większą koncentracją uwagi;
- większą szybkością i dokładnością pracy;
- krótszym czasem reakcji w sytuacji wymagającej refleksu;
- lepszą koordynacją wzrokowo-ruchową;
- lepszą pamięcią i spostrzegawczością;
- umiejętnością przewidywania własnych zachowań;
- właściwą oceną siebie i sytuacji drogowej;
- zdolnością podejmowania właściwych decyzji;
- świadomością lekceważenia przepisów;
- niestwarzaniem sytuacji zakłócających ciągłość uwagi (np. rozmowa przez telefon, ustawianie stacji radiowej);
- nielekceważeniem działania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych na człowieka.

Mam nadzieję, że Ty mieścisz się w tej charakterystyce ☺

Jednym z najczęściej wskazywanych czynników zwiększających ryzyko wystąpienia wypadku jest zmęczenie, czyli stan organizmu pojawiający się w trakcie wykonywania pracy fizycznej lub umysłowej. Najczęstsze rodzaje zmęczenia występujące u kierowcy²⁰:

- 1) psychiczne (powodowane koniecznością ciągłego skupienia, podzielności uwagi potrzebnej do nieprzerwanej analizy sytuacji na drodze: znaków, sygnalizacji, zachowania innych uczestników ruchu drogowego, zmieniających się warunków pogodowych, monotonii podczas długich tras w godzinach nocnych);
- 2) mięśniowe (wymuszona pozycja ciała podczas jazdy i utrzymywanie kierownicy);
- 3) zmysłowe: wzrokowe (obciążenie wzroku przez ciągłe oddziaływanie silnych lub słabych sygnałów, które utrudniają postrzeganie, np. zmrok, oślepianie światłami, ostre słońce, odbijające się od mokrej nawierzchni światła) i sluchowe (obciążenie będące skutkiem długotrwałego prowadzenia pojazdu w ruchu miejskim);
- 4) emocjonalne (stres spowodowany presją między innymi czasu, konfliktami z pasażerami, byciem świadkiem wypadku).

Wpływ na zmęczenie kierowcy mają: wiek, kondycja fizyczna i zdrowotna, czas prowadzenia pojazdu, liczba godzin snu poprzedzająca jazdę samochodem, rytm biologiczny, stosowane leki, używanie alkoholu.

Organizm człowieka funkcjonuje zgodnie z rytmem okołodobowym, który reguluje procesy zachodzące w organizmie w dzień i w nocy. W nocy sprawność psychofizyczna, spostrzegawczość i zdolność koncentracji jest mniejsza.

Na podstawie analiz wypadków drogowych określono tzw. godziny krytyczne jazdy. Dla kierowców pracujących w nocy są to 24.00 – 3.00, przy czym najniższy poziom sprawności zarówno fizycznej, jak i psychicznej występuje między godz. 2.00 a 3.00. W przypadku osób pracujących na nocne zmiany za minimalny czas snu podczas dnia, który zapobiega obniżeniu sprawności, uznaje się 4–5 godzin. Po

16-godzinnym okresie czuwania sen powinien trwać 8 godzin. Również w ciągu dnia obserwuje się spadek aktywności między godz. 12.00 a 14.00, ponieważ zgodnie z rytmem dobowym jest to czas odpoczynku. Sygnały ostrzegawcze to: opadające powieki, kiwająca się głowa, mniejsza ostrość widzenia, ciągle ziewanie.

Jak o siebie zadbać?

- zadбай o właściwą organizację czasu pracy kierowcy, zapewniając sobie przerwę co 2–3 godziny. Pamiętaj, że wymagania dotyczące organizacji pracy są regulowane ustawowo;
- zadбай o dobry sen, nie krócej niż 7–9 godzin;
- wypocznij przed pracą;
- przed i w trakcie pracy unikaj ciężkostrawnych posiłków, ponieważ powodują senność;
- unikaj leków przeciwbólowych i antyalergiczných;
- zadбай o właściwą wentylację w samochodzie;
- zadбай o właściwą pozycję za kierownicą;
- wykorzystuj przerwy na kilka ćwiczeń lub krótki spacer, żeby rozprostować plecy, rozluźnić ręce i nogi.

Do grup szczególnego ryzyka związanego z udziałem w wypadkach drogowych zalicza się kierowców: poniżej 26 r.ż., pracujących w systemie zmianowym, wykonujących również inną dodatkową pracę, śpiących mniej niż 6 godzin na dobę, regularnie zażywających leki, ze zdiagnozowanymi zaburzeniami snu oraz – oczywiście – będących pod wpływem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.

Cechy niezbędne u osób wykonujących zawód kierowcy to:

- odporność emocjonalna, czyli umiejętność radzenia sobie z silnymi emocjami (strachu, lęku) w sytuacjach trudnych,
- zdolność do efektywnych działań w sytuacjach stresujących,
- umiejętność panowania nad własnymi emocjami,
- umiejętność pracy w warunkach wymagających długotrwałego wykonywania tych samych czynności, powtarzających się cyklicznie,
- wytrzymałość na długotrwały wysiłek, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach społecznych (w kontakcie z pasażerami).

WPLYW INNYCH WYBRANYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH NA SPRAWNOŚĆ PSYCHOMOTORYCZNĄ KIEROWCY

Marihuana

Jeśli chodzi o wpływ marihuany na zdolność prowadzenia pojazdów, obserwuje się:

- obniżoną zdolność koncentracji uwagi;
- zaburzenia poczucia czasu i przestrzeni;
- zwiększoną wrażliwość na dźwięki;
- zmianę postrzegania siebie i własnych przeżyć;
- wydłużony czas reakcji na zdarzenia na drodze;
- popełnianie większej liczby błędów podczas rozpoznawania świateł.

Używanie marihuany w połączeniu z alkoholem powoduje:

- obniżenie sprawności prostego utrzymywania kierownicy;
- częste zmiany prędkości;
- nieuzasadnione zmiany pozycji na pasie jezdni;
- nieuzasadnione zmiany dystansu między pojazdem jadącym przodem.

Wbrew stereotypowym opiniom PALENIE MARIHUANY POWODUJE WZROST RYZYKA WYPADKÓW!

Amfetamina

Jeśli chodzi o wpływ amfetaminy na zdolność prowadzenia pojazdów, obserwuje się:

- większą skłonność do podejmowania ryzyka;
- przekraczanie prędkości;
- niezatrzymanie się na czerwonym świetle;
- niewłaściwe sygnalizowanie wykonywanych manewrów.

Narkotyki dostępne w aptece

Może się wydawać, że stosowanie leków dostępnych bez recepty jest bezpieczne, natomiast UWAGA! niektóre z nich mogą wpływać na zdolność prowadzenia pojazdów. Oto kilka przykładów:

Efedryna jest obecna w syropach i tabletkach.

Niepożądane objawy istotne dla sprawności kierowcy: zawroty i bóle głowy, drżenie rąk, skurcze mięśni, duszności, a przyjmowana w dużych dawkach może wywoływać silne pobudzenie i niepokój, halucynacje, urojenia, agresję, w skrajnych przypadkach śmierć.

Pseudoefedryna ma podobne działanie do efedryny. Może być lekiem niezależnym lub dodatkiem do leków przeciwbólowych, przeciwhistaminowych, przeciwzapalnych.

Niepożądane objawy mające wpływ na sprawność kierowcy: bóle głowy, pojawia się nadwrażliwość na światło, czasem opóźnienie reakcji i zaburzenia koncentracji, zaburzenia równowagi, nerwowość, niepokój, ruchy mimowolne, zaburzenia zachowania.

Dekstrometorfan – stosowany w ilościach przekraczających dawkę terapeutyczną działa euforyzująco i narkotycznie.

Niepożądane objawy mające wpływ na sprawność kierowcy: senność, zawroty głowy, pobudzenie, halucynacje, zaburzenia koncentracji, zaburzenia równowagi, spowolnienie reakcji. Przedawkowanie może skutkować zmniejszeniem częstości i głębokości oddechów, a w skrajnych wypadkach zatrzymaniem oddechu. Dekstrometorfan w połączeniu z alkoholem może nasilać te objawy ze skutkiem śmiertelnym, podobnie jak w połączeniu ze środkami, kiedy może zwiększać ciśnienie krwi.

Kodeina jest pochodną morfiny. Nawet w dawkach leczniczych kodeina może prowadzić do upośledzenia zdolności prowadzenia pojazdów. W zbyt dużych dawkach może prowadzić do niepożądanych objawów, w tym: zawrotów głowy, dezorientacji, niepokoju, senności, opóźnienia czasu reakcji. W sytuacji przedawkowania może prowadzić do niewydolności oddechowej.

Kodeina może w krótkim czasie uzależniać, dlatego należy ją stosować tylko w porozumieniu z lekarzem. Kodeina wchodzi w interakcję ze środkami nasennymi, uspokajającymi oraz alkoholem, co może prowadzić do nasilenia efektów działania tych substancji.

Benzydiamina w ilościach przekraczających dawkę terapeutyczną ma działanie psychoaktywne.

Niepożądane objawy z punktu widzenia prowadzenia pojazdów: zaburzenia postrzegania, halucynacje wzrokowe i słuchowe, niepokój ruchowy, spowolnienie ruchowe.

Mimo iż leki zawierające wyżej wymienione substancje są dostępne w aptece bez recepty, ich obecność w organizmie może nie tylko wpłynąć na zdolność prowadzenia pojazdu, ale też nieść konsekwencje prawne. **Test na obecność narkotyków, np. po zażyciu leków z kodeiną, może wykazać obecność morfiny.**

Inne leki, na które warto uważać:

Cetyryzyna może wchodzić w interakcje z innymi lekami, dlatego nie należy jej łączyć z lekami uspokajającymi i neuroleptykami, gdyż może nasilić ich działanie. W czasie terapii cetyryzyną należy unikać napojów alkoholowych. Ostrożnie muszą ją stosować kierowcy, ponieważ może powodować senność.

ZAWSZE CZYTAJ ULOTKĘ INFORMACYJNĄ
PRZED ZAŻYCIEM LEKU ORAZ SPYTAJ LEKARZA
O ZDOLNOŚĆ PROWADZENIA POJAZDÓW PO
ICH ZAŻYCIU!

UWAGA! Stosowanie leków może powodować nietypowe reakcje na alkohol.

Nie chodzi tylko o osoby, które przyjmują leki będąc w stanie nietrzeźwym, ale również o picie alkoholu, jeśli przyjmuje się jakiegokolwiek leki. Działanie dwóch substancji chemicznych, jakimi są alkohol i środek leczniczy, może przynieść nieoczekiwane efekty.

- 1) Jeżeli pijemy alkohol w połączeniu z lekami uspokajającymi, nasennymi lub przeciwbólowymi, to możemy osiągnąć efekt sumujący, to znaczy, że będzie on większy, niż gdybyśmy osobno zażyli leki i osobno spożyli alkohol.
- 2) Stosowanie leków przyjmowanych podczas leczenia zaburzeń układu krążenia, układu pokarmowego i oddechowego w połączeniu z alkoholem może spowodować osłabienie działania leku.
- 3) Łączenie alkoholu z lekami z grupy benzodiazepin i barbituranów może prowadzić do tzw. tolerancji krzyżowej, czyli zwiększenia tolerancji na inne substancje o podobnym działaniu.

Niebezpieczne jest łączenie alkoholu z paracetamolem, który jest obecny w różnych popularnych lekach, ponieważ może prowadzić do poważnego uszkodzenia wątroby. Przyjmowanie dużych ilości paracetamolu przez dłuższy okres może doprowadzić do marskości wątroby.

„Dopalacze” to substancje psychoaktywne, które są odpowiednikami narkotyków. Ze względu na ich różnorodność trudno jednoznacznie stwierdzić, co zawierają i jak działają, dlatego zdarza się, że ich użytkownicy trafiają na oddziały toksykologii z powodu ostrych zatruc, a leczenie bywa trudne z uwagi na brak informacji na temat składu zażywanych środków.

Dostępność (obecnie głównie przez Internet) oraz atrakcyjne ceny i nazwy powodują, że środki te znajdują swoich, na szczęście niezbyt licznych zwolenników. Należą do nich m.in.:

– syntetyczne kanabinomimetyki – do niepożądanych objawów należą m.in.: nadciśnienie tętnicze, ból w klatce piersiowej, nudności, wymioty.

Objawy niepożądane, mogące mieć znaczenie dla sprawności prowadzenia pojazdów to: pobudzenie, halucynacje, lęk/napady paniki, dezorientacja, zawroty głowy, zaburzenia świadomości, senność, skurcze mięśniowe.

– syntetyczne katynony – wśród niepożądanych objawów, które mogą mieć wpływ na sprawność kierowcy, wymienia się m.in.: nadciśnienie tętnicze, kołatanie serca, ból w klatce piersiowej, duszność, ból głowy.

– pobudzenie, agresja, halucynacje, dezorientacja, lęk, bezsenność, zamroczenie, drgawki.

Co jeszcze z niekorzystnych działających substancji?

Uwaga na napoje energetyzujące, bardzo modne w ostatnich latach, bo tanie i łatwo dostępne. Silnie pobudzają, ale przy okazji działają szkodliwie, ponieważ zawarte w nich substancje wypłukują magnez z organizmu, działają niekorzystnie na serce, jelita i wątrobę, przez którą są usuwane.

Możliwe niepożądane objawy istotne dla sprawności kierowców to: zaburzenia rytmu serca, wzrost ciśnienia tętniczego, uczucie niepokoju, drażliwość i nerwowość, drżenie mięśni.

JEŚLI NIE NAPOJE ENERGETYZUJĄCE, TO MOŻE NATURALNE?

Skoro przedstawione tutaj informacje dotyczą szkodliwości używania pewnych substancji, to oczywistym wydaje się pytanie, co w zamian? To naturalne, że człowiek bywa zmęczony, chce mieć więcej energii.

Oto kilka naturalnych i zdrowych stymulantów: **Yerba Mate**, to susz, który zalewa się wodą w temperaturze 75° (jedną porcję można zalewać kilkakrotnie w ciągu dnia). Wskazuje się, że Yerba Mate dodaje energii, ale również wzmacnia odporność, serce i układ trawienny, obniża poziom cholesterolu, zapobiega otyłości.

Zielona herbata, naturalny środek oczyszczania organizmu z toksyn, pobudza do działania (również układ odpornościowy), ale zarazem obniża ciśnienie i zmniejsza ryzyko wystąpienia niektórych chorób układu krążenia, np. zakrzepicy.

Żeń szeń, zwiększa odporność na zmęczenie i stres, dodaje energii i poprawia zdolność koncentracji oraz układ odpornościowy. Żeń szeń można spożywać zalewając suchy korzeń wodą w temperaturze 96°C lub żując jego korzeń (sposób na szybkie dodanie sobie energii i pozbycie się zmęczenia).

Woda z cytryną i imbirem, łyżeczką miodu, przeciwdziała zmęczeniu, wzmacnia układ odpornościowy, polecana w stanach przewlekłego zmęczenia.

Kakao, jest naturalnym energetykiem, poprawia humor, dostarcza witamin A, B, C, E, K

oraz wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód i cynk.

Wybierz to, co korzystniej wpływa na Twoje zdrowie, zwłaszcza w dłuższej perspektywie. Najważniejsze jednak to dbanie o ruch, dobry sen i wypoczynek.

Intencją tego opracowania jest uwrażliwienie na problemy związane z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz leków wśród kierowców. Wielu pacjentów ośrodków terapii uzależnień ma poważne problemy prawne i trudną sytuację życiową, ponieważ w przeszłości zlekceważyło działanie omówionych środków i konsekwencje ich używania. W ich komentarzach pojawiają się stwierdzenia: – „Wydawało mi się, że skoro inni używają, to ja też mogę”; – „Miałem wrażenie, że nic się nie dzieje i zachowuję się normalnie, nie wiem, dlaczego tak się stało”; – „Przestraszyłem się dopiero wtedy, kiedy miałem słupki przy drodze i miałem wrażenie, że to rowerzyści”; – „Gdyby nie zabrali mi prawa jazdy, nie wiem, czy teraz rozmawiałbym z wami. Wszyscy dookoła widzieli, że coś złego się dzieje, a ja byłem przekonany, że nad wszystkim panuję”.

Łatwiej i lepiej zapobiegać niż leczyć
i naprawiać skutki.

Materiały źródłowe:

- Alkohol a kierowca – trzeźwość i bezpieczeństwo na drodze* (2020). Wyd. Studio Profilaktyki Społecznej, Kraków. Zadanie finansowane ze środków NPZ na lata 2016-2020. PARPA.
- Bąk J., Bąk-Gajda D. (2010), *Psychologiczne aspekty kierowania pojazdem pod wpływem alkoholu*, [w:] Autobusy. Technika, Eksploatacja, Systemy Transportowe, nr 6.
- Cierpiałkowska L., Chodkiewicz J. (2020), *Uzależnienie od alkoholu. Oblicza problemu*. Wyd. PWN, Warszawa.
- Woronowicz B. (2009), *Geneza, terapii, powrót do zdrowia*. Wyd. Media Rodzina & Parpamedia, Warszawa.
- W wersji elektronicznej: Bęczkowska S. (2019), Wpływ alkoholu na zdrowie i życie kierowcy, https://opoka.org.pl/biblioteka/1/IZ/sb_alkoholkierowcy.html, dostęp dn. 20.01.2021.
- Drabek M., Andysz A. (2011), Wpływ zażywania marihuany i amfetaminy (oraz jej pochodnych) na prowadzenie pojazdów na podstawie wyników badań symulatorowych, http://www.imp.lodz.pl/upload/oficyjna/artykuly/pdf/full/2011/Bmp_52011_m_drabek.pdf, dostęp dn. 02.03.2021.
- Lubecka B., Lubecki M., Pudło R. (2018), „Dopalacze” – co wiemy o nowych substancjach psychoaktywnych?, <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/57126>, dostęp dn. 8.03.2021.
- Łuczak A., Zużewicz K. (2006), Zmęczenie kierowców a bezpieczeństwo pracy. <http://yadda.icm.edu.pl/baztech/element/bwmeta1.element.baztech-article-BPC1-0014-0038>, dostęp dn. 2.03.2021.
- Łuczak A., Najmiec A. (2009), Badania sprawności psychofizycznej kierowców wypadkowych i bezwypadkowych w aspekcie prewencji wypadkowej i zwiększania kultury bezpieczeństwa w transporcie drogowym, <https://www.zus.pl/documents/10182/167529/20091215>, dostęp dn. 25.02.2021.
- Piotrowicz M., Cianciara D. (2011), Teoria salutogenezy – nowe podejście do zdrowia i choroby, <http://polona.pl/item/44841966>, dostęp dn. 14.05.2021.
- Ucińska M., Odachowska E., Dobrzyńska M. (2013), Psychologiczne uwarunkowania prowadzenia pojazdu po spożyciu alkoholu w kontekście teorii ryzyka, <http://yadda.icm.edu.pl/baztech/element/bwmeta1.element.baztech-4b2f9af7-170d-44a5-8dc0-9fdffc68e2d>, dostęp dn. 20.02.2021.
- Wojtyto D., Rydz D. (2018), Ocena ryzyka dla zadania w kontekście procesu pracy kierowców autobusu, <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.baztech-527e149b-2345-4e78-875f-fc9b881e28c9>, dostęp dn. 11.03.2021.
- <https://bezchemiinarodze.pl/ryzyko-uzywania-narkotykow-przez-zawodowych-kierowcow/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6614564/>
- http://rozumwysiada.pl/javascript/libs/Filemanager-master/userfiles/narkotyki_publicacja.pdf

¹ *Driving Under the Influence of Drugs, Alcohol and Medicine*, za: Drabek M., Andysz A. (2011), *Wpływ zażywania marihuany i amfetaminy (oraz jej pochodnych) na prowadzenie pojazdów na podstawie badań symulatorowych*. Wyd. Medycyna Pracy 62(5), s.5.

² *Alkohol i kierowca*. Broszura opracowana przez pracowników PARPA. Wyd. I, Warszawa, 2001.

³ Gunn C., Mackus M., Griffin C., Munafo M.R., Adams S. (2018), *A systematic review of the next-day effects of heavy alcohol consumption on cognitive performance*. *ADDICTION Review*, nr 113, doi:10.1111/add.14404

⁴ Benson S., Ayre E., Garrison H., Wetherell M.A., Verster J.C, Scholey A. (2020), *Alcohol Hangover and Multitasking: Effects on Mood, Cognitive Performance, Stress Reactivity, and Perceived Effort*. *Journal of Clinical Medicine*, 2020, 9, 1154.

⁵ Badania TNS OBOP dla Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, <https://www.prawo-jazdy-360.pl/aktualnosci/syndrom-wczorajszego-kierowcy-dlaczego-polacy-jedza-na-kacu>, dostęp dn. 5.05.2020.

⁶ Biorąc po uwagę wpływ alkoholu na zdrowie człowieka, nie ma całkowicie bezpiecznej dawki, dlatego nie używa się określenia bezpieczne picie, ale picia o niskim poziomie ryzyka, [w:] *Alkohol a kierowca – trzeźwość i bezpieczeństwo na drodze* (2020), Wyd., Studio Profilaktyki Społecznej, Kraków, s.9.

⁷ Woronowicz B. (2009), *Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wyd. Media Rodzina & Wyd. Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa, s. 60-75., Cierpiałkowska L., Chodkiewicz J. (2020), *Uzależnienie od alkoholu. Oblicza problemu*. Wyd. PWN, Warszawa, s. 100-153.

⁸ Ucińska M., Odachowska E., Dobrzyńska M. (2013), Psychologiczne uwarunkowania prowadzenia pojazdu po spożyciu alkoholu w kontekście teorii ryzyka, <http://yadda.icm.edu.pl/baztech/element/bwmeta1.element.baztech-4b2f9af7-170d-44a5-8dc0-9fdffc68e2d>, dostęp dn. 20.02.2021.

⁹ Piotrowicz M., Cianciara D. (2011), Teoria salutogenezy – nowe podejście do zdrowia i choroby, <http://polona.pl/item/44841966>, dostęp dn. 14.05.2021.

¹⁰ <https://www.parpa.pl/index.php/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienie/uzaleznienie>

¹¹ *Alkohol...* dz.cyt., s.11-12

¹² Krotka Skala Problemów została opracowana przez Williama Millera, Scotta Tonigana i Richarda Longabaucha (1995), za: Cierpiałkowska L., Chodkiewicz J. *Uzależnienie...* dz.cyt., s. 217-219.

¹³ https://www.parpa.pl/images/autodiagnoza_20_10_2020.pdf

¹⁴ Łuczak A., Najmiec A. (2009), *Badania sprawności psychofizycznej kierowców wypadkowych i bezwypadkowych w aspekcie prewencji wypadkowej i zwiększania kultury bezpieczeństwa w transporcie drogowym*, <https://www.zus.pl/documents/10182/167529/20091215>, dostęp dn. 25.02.2021.

¹⁵ Ucińska M., Odachowska E., Dobrzyńska M. (2013), Psychologiczne uwarunkowania prowadzenia pojazdu po spożyciu alkoholu w kontekście teorii ryzyka, <http://yadda.icm.edu.pl/baztech/element/bwmeta1.element.baztech-4b2f9af7-170d-44a5-8dc0-9fdffc68e2d>, dostęp dn. 20.02.2021.

¹⁶ Bąk J., Bąk-Gajda D. (2010), *Psychologiczne aspekty kierowania pojazdem pod wpływem alkoholu*, [w:] Autobusy. Technika, Eksploatacja, Systemy Transportowe, nr 6, s. 4-5.

¹⁷ *Alkohol...* dz.cyt., za: Schullze H., Schumacher M., Urmeew R., Auerbach K., *DRUID Final Report: Work Performed, main results and recommendations*, BAST 2012.

¹⁸ Na podstawie: Łuczak A., Najmiec A., *Badania...* dz.cyt. s.35.

¹⁹ Tamże.

²⁰ Łuczak A., Zużewicz K. (2006), Zmęczenie kierowców a bezpieczeństwo pracy. <http://yadda.icm.edu.pl/baztech/element/bwmeta1.element.baztech-article-BPC1-0014-0038>, dostęp dn.2.03.2021, s.20-21.



Prawne aspekty używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w ruchu drogowym

dr hab. Magdalena Arczewska
Uniwersytet Warszawski

W tekście zaprezentowane zostaną informacje na temat podstawowych przepisów prawa dotyczących trzeźwości użytkowników dróg, w szczególności kwestii odpowiedzialności kierowców jeżdżących pod wpływem alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych.

Prowadzenie pojazdu przez osoby będące pod wpływem alkoholu jest niewątpliwie negatywnym zjawiskiem. Kierowcy, którzy jeżdżą po wypiciu alkoholu, nie zawsze są świadomi, że podczas kontroli drogowej i badania alkomatem wynik może okazać się dodatni. **Zawartość alkoholu we krwi osoby kierującej pojazdem decyduje o tym, czy prawnie mamy do czynienia z wykroczeniem, czy już z przestępstwem.** Bez względu na kwalifikację czynu, prowadzenie pojazdu przez osobę będącą pod wpływem alkoholu zagrożone jest zastosowaniem środka karnego w postaci zakazu prowadzenia, czyli odebraniem prawa jazdy¹.

Wykroczenie a przestępstwo

Często spotykanym błędem jest mylenie określeń „przestępstwo” oraz „wykroczenie”.

Warto wiedzieć, iż terminy te nie są równoznaczne. Zgodnie z definicją przez **przestępstwo** rozumie się czyn zabroniony, zagrożony karą na mocy ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. kodeksu karny. Przestępstwo jest czynem o dużej szkodliwości społecznej, karalnym, zawinionym oraz bezprawnym. Natomiast **wykroczenie** jest czynem społecznie szkodliwym, zabronionym i regulowanym na mocy ustawy z dnia 20 maja 1971 r. **kodeksu wykroczeń**². Karą za popełnienie wykroczenia jest nagana, grzywna w wysokości od 20 zł do 5000 zł, ograniczenie wolności na okres 1 miesiąca bądź areszt od 5 do 30 dni. Sąd może również nałożyć na winnego popełnienia wykroczenia obowiązek naprawy szkody (w całości lub w części) bądź przeproszenia osoby poszkodowanej.

Cechy pozwalające odróżnić przestępstwo od wykroczenia

- Regulacja prawna – regulowane na mocy różnych ustaw.
- Stopień szkodliwości społecznej czynu – mniejszą szkodliwością charakteryzuje się wykroczenie.
- Surowość kary – wyższa w przypadku przestępstwa, natomiast łagodniejsza dla wykroczenia.
- Zamiar – przestępstwo może zostać popełnione wyłącznie umyślnie, natomiast wykroczenie może mieć charakter umyślny bądź nieumyślny³.

Prowadzenie pojazdów przez osoby będące pod wpływem alkoholu – przestępstwo czy wykroczenie?

Prowadzenie pojazdu przez osoby będące pod wpływem alkoholu może być rozpatrywane jako **przestępstwo albo wykroczenie** – wynika to z art. 178a kodeksu karnego i art. 87 kodeksu wykroczeń. Kwalifikacja zależy od zawartości alkoholu we krwi albo w powietrzu wydychanym przez kierowcę. Wykroczenie stanowi tzw. stan po użyciu alkoholu wtedy, gdy zawartość alkoholu w organizmie kierowcy wynosi lub prowadzi do stężenia we krwi od 0,2‰ do 0,5‰ alkoholu albo obecności w wydychanym powietrzu od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm³. „Stan po użyciu alkoholu” został zdefiniowany w art. 46 ust. 2 ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

Stan nietrzeźwości oznacza natomiast, że zawartość alkoholu w organizmie kierowcy wynosi lub prowadzi do stężenia we krwi powyżej 0,5‰ alkoholu albo obecności w wydychanym powietrzu powyżej 0,25 mg alkoholu w 1 dm³. Wartość wskaźnika jest zatem niezwykle istotna w sprawach jazdy pod wpływem alkoholu, oddziela bowiem przestępstwo od wykroczenia. W praktyce można spotkać się z sytuacjami granicznymi⁴.

W przytoczonych powyżej definicjach pojawiło się sformułowanie „prowadzi do stężenia alkoholu we krwi”, ponieważ istotne jest także to, do jakiego stężenia może doprowadzić spożyty alkohol, a nie tylko jakie stężenie alkoholu we krwi odnotowano w chwili zatrzymania kierującego pojazdem. Ustalenie nietrzeźwości kierowcy jest bowiem możliwe także na podstawie zeznań świadków, którzy potwierdzili, że przed jazdą dana osoba wypijała znaczną ilość alkoholu. Tego rodzaju ustalenia, niepoparte wynikami badania na obecność alkoholu w organizmie, nie pozwalają na postawienie zarzutu o przestępstwo (z art. 179 kk), ale wystarczą do poniesienia odpowiedzialności z kodeksu wykroczeń (art. 87 § 1 i 2)⁵.

Katalog testów, jakie mogą być przeprowadzone, aby stwierdzić obecność alkoholu w organizmie człowieka, obejmuje badania moczu, krwi oraz wydychanego powietrza. Zostało to szczegółowo uregulowane w ustawie o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, w prawie o miarach, w zarządzeniu Komendanta Głównego Policji z w sprawie pełnienia służby na drogach oraz w zaleceniu Instytutu Ekspertyz Sądowych dotyczącym zasad przeprowadzania pomiarów stężenia alkoholu oraz opiniowania w sprawach trzeźwości⁶.

KWALIFIKACJA PRAWNA	STĘŻENIE ALKOHOLU WE KRWI	OBECNOŚCI ALKOHOLU W WYDYCHANYM POWIETRZU
wykroczenie	od 0,2‰ do 0,5‰	od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm ³
przestępstwo	powyżej 0,5‰	powyżej 0,25 mg alkoholu w 1 dm ³

Źródło: art. 178a kodeksu karnego i art. 87 kodeksu wykroczeń

Prowadzenie pojazdów przez osoby będące pod wpływem narkotyków – przestępstwo czy wykroczenie?

W obecnym stanie prawnym dobrze zdefiniowane są pojęcia odnoszące się do alkoholu: „stan po użyciu alkoholu” oraz „stan nietrzeźwości”. Mają one swoje „odpowiedniki” odnoszące się do innych substancji psychoaktywnych – pierwszy: „stan po użyciu środka podobnie działającego do alkoholu”, a drugi: „stan pod wpływem środka odurzającego”. Pojęcia te

nie są zdefiniowane w przepisach, ale wywołują podobne skutki prawne jak omówione wyżej stany po użyciu alkoholu oraz nietrzeźwości. Można przyjąć, że środkiem działającym podobnie do alkoholu są substancje zawarte w niektórych lekach oraz tzw. narkotyki (czyli środki odurzające lub substancje psychotropowe, które stanowi każda substancja pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działająca na ośrodkowy układ nerwowy, określona w wykazie środków odurzających stanowiącym do

ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii).

Prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu – co mówi prawo?

Art. 87 kodeksu wykroczeń stanowi:

- § 1. Kto, znajdując się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega karze aresztu albo grzywny nie niższej niż 50 złotych.
- § 1a. Tej samej karze podlega, kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem podobnie działającego środka, prowadzi na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub w strefie ruchu inny pojazd niż określony w § 1.
- § 2. Kto, znajdując się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, prowadzi na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu inny pojazd niż określony w § 1, podlega karze aresztu do 14 dni albo karze grzywny.
- § 3. W razie popełnienia wykroczenia określonego w § 1 orzeka się zakaz prowadzenia pojazdów.
- § 4. W razie popełnienia wykroczenia określonego w § 1a lub 2 można orzec zakaz prowadzenia pojazdów innych niż określone w § 1.

Prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu – co to oznacza w praktyce?

Wykroczenie, jakim jest prowadzenie po wypiciu alkoholu, można popełnić przez działanie umyślne, jak i nieumyślne. Sprawcą może być jedynie osoba prowadząca pojazd mechaniczny – jest to więc wykroczenie indywidualne (zarzut nie obejmie więc pijanych pasażerów). Jak definiowany jest w prawie pojazd mechaniczny? Jest to każdy pojazd poruszający się przy wykorzystaniu napędzającego go silnika, trwale z nim związany i stanowiący jego część składową. Według wcześniejszych definicji chodziło o pojazdy zaopatrzone w silnik o pojemności skokowej powyżej 50 cm³. Obecnie jednak do pojazdów mechanicznych zaliczane są wszelkie pojazdy napędzane silnikiem w ruchu lądowym, także motorowery, które posiadają silnik jako trwały element konstrukcyjny pojazdu. W grupie pojazdów mechanicznych mieszczą się także: ciągnik rolniczy, lokomotywa, helikopter i samolot. Nie należy natomiast traktować jako pojazdów mechanicznych rowerów zaopatrzonych dodatkowo w mechanizm wspomagający

indywidualne działanie człowieka, czyli w tym przypadku pedałowanie.

W przepisie art. 178a kodeksu karnego, podobnie jak w art. 87 kodeksu wykroczeń, użyto czasownika „prowadzi”, co oznacza, że kierowca-sprawca wprawił silnik i pojazd w ruch. Natomiast wejście osoby będącej w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka do pojazdu, a nawet uruchomienie silnika z zamiarem rozpoczęcia jazdy, nie jest jeszcze kwalifikowane jako prowadzenie pojazdu, a co najwyżej usiłowanie, które jest niekaralne. Kierowca może w pojeździe siedzieć czy stać obok i nie grożą mu za to konsekwencje. W rozumieniu tego przepisu prowadzenie roweru lub motorowera albo motocykla przez osobę nietrzeźwą, która porusza się pieszo, nie jest również traktowane jako prowadzenie pojazdu. Co ważne, bez znaczenia jest fakt posiadania przez sprawcę w chwili czynu uprawnień do prowadzenia pojazdów mechanicznych.

Typ odrębny tego wykroczenia (nazywany w prawie typem uprzywilejowanym) przewiduje odpowiedzialność sprawcy, który w stanie po użyciu alkoholu prowadzi jakikolwiek inny pojazd, np. rower, pojazd konny. Warunkiem odpowiedzialności jest jednak prowadzenie tego pojazdu na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu. Sprawca takiego wykroczenia podlega karze aresztu do 14 dni albo karze grzywny.

Jakie konsekwencje może ponieść kierowca, który prowadzi po użyciu alkoholu?

Prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu jest to wykroczenie zagrożone **karą aresztu od 5 do 30 dni** bądź **grzywną od 50 do 5000 złotych**⁷. **Jazda po użyciu alkoholu prowadzi do odebrania prawa jazdy**. Z pewnością jest to najistotniejsze zagrożenie dla aktywnych kierowców i kierowców zawodowych⁸.

Zakaz prowadzenia pojazdu orzekany jest na okres od sześciu miesięcy do lat trzech. Zakaz ten dotyczy rodzaju pojazdów, przy użyciu którego spowodowano wykroczenie, czyli jeśli kierowca-sprawca prowadził samochód osobowy, to zakaz dotyczyć będzie tego rodzaju pojazdów.

Ale po kolei. Jedna sprawa to **zatrzymanie prawa jazdy**, a druga to **zakaz prowadzenia**

pojazdów. Zatrzymanie prawa jazdy to nic innego jak faktyczne odebranie kierującemu tego dokumentu przez policję podczas kontroli drogowej i przesłania go do właściwego starosty. Do czasu wydania wyroku sądu, który zdecydował o tym, jak ukarać kierowcę, dokument ten jest przechowywany w starostwie. Utrata prawa jazdy oznacza utratę uprawnień do kierowania określonymi pojazdami na określony czas lub nawet dożywotnio (o tym będzie mowa w dalszej części). Oznacza to, że kierujący traci zdobyte podczas egzaminu na prawo jazdy uprawnienie – o tym decyduje sąd⁹.

Postanowienie o zatrzymaniu prawa jazdy nie jest jeszcze równoznaczne z orzeczeniem środka karnego w postaci zakazu prowadzenia pojazdów. Orzeczenie dotyczące zatrzymania prawa jazdy ma jedynie zapewnić wykonanie ewentualnego przyszłego środka karnego, jeżeli takowy zostanie orzeczony. Fakt zatrzymania prawa jazdy nie jest równoznaczny z utratą lub cofnięciem uprawnień do kierowania pojazdami. Podkreślił to m.in. wyrok Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Rzeszowie z dnia 25 lutego 2014 r. (II SA/Rz 803/13). W przywołanym orzeczeniu sąd stwierdził, że decyzja o zatrzymaniu prawa jazdy nie jest tożsama z decyzją o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami.

Jakie są warunki umorzenia postępowania?

Przepisy zostały tak skonstruowane, aby kierowcy, którzy prowadzą pojazdy będąc pod wpływem alkoholu, byli surowo karani. Prokurator wnosi do sądu akt oskarżenia o stosowne do okoliczności ukaranie sprawcy lub składa wnioski o skazanie kierowcy bez rozprawy wraz z określoną karą, uzgodnioną z oskarżonym. Osoba niekarana za przestępstwo umyślne może ubiegać się o warunkowe umorzenie postępowania lub umorzenie postępowania. Jeżeli organy ścigania nie zgadzają się na zastosowanie warunkowego umorzenia postępowania, zawsze może zrobić to sąd. Rozpatruje on całą sytuację życiową oskarżonego. Warunkowe umorzenie postępowania jest korzystne, ponieważ nie dochodzi wtedy do skazania, co oznacza, że kierowca oskarżony o prowadzenie pod wpływem alkoholu pozostaje osobą niekaraną.

Wobec oskarżonego stosowany jest okres próby (od roku do trzech lat). Dla kierowców zatrzymanych za jazdę pod wpływem alkoholu warunkowe umorzenie postępowania jest szansą na uzyskanie krótszego zakazu prowadzenia pojazdów. W przypadku zakazu prowadzenia pojazdów, który został orzeczony na okres roku, zatrzymany nie będzie musiał ponownie zdawać egzaminu na prawo jazdy.

Pisząc o prawnych konsekwencjach prowadzenia pojazdów przez osoby „po użyciu alkoholu” lub w stanie nietrzeźwości, trzeba zwrócić uwagę na ważne rozróżnienie. Kwestia dotyczy wykroczenia polegającego na niezachowaniu należytej ostrożności i powodującego zagrożenie bezpieczeństwa w ruchu drogowym:

- 1) kto na drodze publicznej (w strefie zamieszkania lub strefie ruchu) nie zachowując należytej ostrożności, powoduje zagrożenie bezpieczeństwa w ruchu drogowym, **podlega karze grzywny**¹⁰;
- 2) kto dopuszcza się tego wykroczenia, znajdując się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, **podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny**¹¹.

Jak widać, prawo **przewiduje wyższą karę dla sprawcy będącego po użyciu alkoholu lub innego środka. Konsekwencją tego wykroczenia jest też możliwość orzeczenia zakazu prowadzenia pojazdów**¹².

Omówienia wymaga sformułowanie „zachowania należytej ostrożności” na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu. Dla odpowiedzialności z tego przepisu konieczne jest ustalenie, że sprawca nie zachował ostrożności, jaka była wymagana w danej sytuacji. Oznacza ono, że każdy uczestnik ruchu drogowego jest zobowiązany do zachowania ostrożności, czyli do postępowania uważnego, przeczernego, stosowania się do sytuacji istniejącej na drodze¹³.

Prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości – co mówi prawo?

Art. 178a kodeksu karnego stanowi:

§ 1. Kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub po-

wietrznym, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 4. Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1 był wcześniej prawomocnie skazany za prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego albo za przestępstwo określone w art. 173 (sprowadzenie katastrofy w ruchu), art. 174 (sprowadzenie bezpośredniego niebezpieczeństwa katastrofy w ruchu), art. 177 (spowodowanie wypadku w ruchu) lub art. 355 (spowodowanie wypadku komunikacyjnego przez żołnierza) popełnione w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego albo dopuścić się czynu określonego w § 1 w okresie obowiązywania zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych orzeczonego w związku z skazaniem za przestępstwo, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości – co to oznacza w praktyce?

Artykuł 178a kodeksu karnego odnosi się do dwóch czynów zabronionych, dla których elementem wspólnym jest stan nietrzeźwości wywołany alkoholem lub pozostawanie pod wpływem środka odurzającego – w tej kategorii mieści się wiele rozmaitych substancji. Jak już wyjaśniono, stan nietrzeźwości jest okolicznością niebudzącą wątpliwości i, wbrew potocznemu wyobrażeniu, **stan nietrzeźwości może być także ustalony bez badania krwi czy składu wydychanego powietrza, na podstawie zeznań świadków**. Trudniejsze do ustalenia jest pozostawanie pod wpływem środków odurzających, substancji zaliczanych do tej kategorii jest bardzo dużo, wiele z nich nie zostało dobrze zbadanych, więc nie zawsze można określić skutki, jakie powodują konkretne środki odurzające.

Zgodnie z art. 178a kodeksu karnego prowadzenie pojazdu przez osobę w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem umyślnym. Oznacza to, że sprawca rozpoczynając jazdę był świadomy, iż znajduje się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego i z tą świadomością rozpoczął jazdę. Co jest zatem przestępstwem? Jest to zarówno prowadzenie przez osobę nietrzeźwą pojazdu mechanicznego, jak i innego pojazdu. Jak już wspomniano, pojazdem mechanicznym jest pojazd poruszający się dzięki pracy wbudowanego silnika. Przypomnijmy, „prowadzenie” oznacza, że sprawca wpra-

wił silnik i pojazd w ruch. Uruchomienie silnika bez zamiaru włączania się do ruchu nie jest traktowane jako prowadzenie pojazdu. Podobnie jest w sytuacji, gdy idący pieszo prowadzi rower czy motocykl, wówczas pojazdy te poruszane są siłą mięśni, a osoba, która taki pojazd prowadzi, uczestniczy w ruchu tak jak pieszy. Za przestępstwo z art. 178a kodeksu karnego odpowiadał będzie natomiast nietrzeźwy kierowca jadący pojazdem holowanym, mimo że taki samochód, ciągnięty za pomocą liny holowniczej, nie porusza się dzięki pracy własnego silnika. Jednak kierowca pojazdu holowanego wykonuje niemal wszystkie czynności, jakie związane są z prowadzeniem pojazdu, kontroluje prędkość, operuje kierownicą oraz sygnalizuje manewry innym uczestnikom ruchu. Wreszcie, nie będzie odpowiadała karnie osoba, która podróżowała z nietrzeźwym kierowcą jako pasażer (niezależnie od tego, czy sama jest trzeźwa). **Jednak osoba, która udostępniła osobie nietrzeźwej pojazd, może już odpowiadać jako pomocnik**¹⁴.

Jakie konsekwencje może ponieść kierowca, który prowadzi w stanie nietrzeźwości?

Kierowca nietrzeźwy lub będący pod wpływem środka odurzającego podlega **grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2**. Jednak art. 178a § 4 kodeksu karnego wprowadza zaostrzoną odpowiedzialność karną dla osób, które zostały wcześniej prawomocnie skazane za prowadzenie pojazdu mechanicznego znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego. W przypadku popełnienia czynu określonego w omawianym przepisie kodeksu karnego **zagrożeniem jest dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych**. Za

Stan po użyciu alkoholu i stan nietrzeźwości

W jaki sposób można udowodnić stan nietrzeźwości sprawcy?

- Wyłącznie poprzez badanie krwi.
- Wyłącznie poprzez badanie:
albo krwi albo wydychanego powietrza.
- Czasem wystarczy zeznanie świadka.

Opowiedz c: stan po użyciu alkoholu lub stan nietrzeźwości może być także ustalony bez badania krwi czy składu wydychanego powietrza, ale na podstawie zeznań świadków (więcej informacji na stronie 18)

złamanie zakazu prowadzenia pojazdów, który został orzeczony w związku ze skazaniem za przestępstwo określone w art. 178a kodeksu karnego, grozi odpowiedzialność karna określona w art. 244 kodeksu karnego za tzw. jazdę na zakazie prowadzenia pojazdów. Ustawa wskazuje tu na karę pozbawienia wolności w wymiarze od 3 miesięcy do 5 lat¹⁵.

Sąd może orzec zakaz prowadzenia pojazdów określonego rodzaju w razie skazania osoby uczestniczącej w ruchu za przestępstwo przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji, w szczególności jeżeli z okoliczności popełnionego przestępstwa wynika, że prowadzenie pojazdu przez tę osobę zagraża bezpieczeństwu w komunikacji. W tej sytuacji sąd ma obowiązek określić, jakich rodzajów pojazdów będzie dotyczyć orzekany zakaz. Należy podkreślić, że zakaz prowadzenia pojazdów może być orzeczony niezależnie od posiadania przez sprawcę uprawnień do ich prowadzenia.

Zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, do których prowadzenia wymagane jest prawo jazdy kategorii wyższej, nie zawiera w sobie automatycznie zakazu prowadzenia pojazdu, do którego prowadzenia wymagane jest prawo jazdy kategorii niższej. Poza tym zakaz nie może dotyczyć pojazdów, do prowadzenia których nie jest potrzebne posiadanie uprawnień stwierdzanych przez upoważniony organ¹⁶.

Zakaz orzekany dożywotnio (art. 42 § 3 i 4 kodeksu karnego) obejmuje uprawnienia do prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych. Nie jest dopuszczalne ograniczenie tego zakazu do pojazdów mechanicznych określonego rodzaju. Zakaz ten nie dotyczy jednak innych pojazdów niż mechaniczne, np. pojazdów zaprzęgowych.

Przestępstwo czy wykroczenie?

W przypadku prowadzenia pojazdu pod wpływem alkoholu o tym, czy mamy do czynienia z wykroczeniem czy już z przestępstwem, decyduje:

- Poziom alkoholu we krwi lub w wydychanym powietrzu u kierowcy.
- Posiadanie lub nieposiadanie prawa jazdy.
- Przekroczenie limitu prędkości o 50 kilometrów na godzinę.

*Odpowiedź: a. Poziom alkoholu we krwi lub w wydychanym powietrzu u kierowcy decyduje o przestępstwie (więcej na ten temat na stronie 18)
tym, czy mamy do czynienia z wykroczeniem czy już z*

Podstawą do **obligatoryjnego orzeczenia zakazu prowadzenia pojazdów** jest popełnienie przestępstwa przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji w stanie nietrzeźwości lub odurzenia lub zbiegnięcie z miejsca zdarzenia określonego w art. 173 kodeksu karnego (sprowadzenie katastrofy w ruchu), art. 174 kodeksu karnego (sprowadzenie niebezpieczeństwa katastrofy w ruchu) lub art. 177 kodeksu karnego (wypadek komunikacyjny). Oznacza to, że konieczność wydania takiego orzeczenia przez sąd wynika z mocy ustawy i nie zależy od oceny sądu.

Bezwzględny obowiązek orzeczenia zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych dożywotnio zachodzi w przypadku ponownego popełnienia przestępstwa z art. 178a § 4 k.k. lub ciężkiego przestępstwa przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji przez kierowcę pijanego lub będącego pod wpływem środka odurzającego lub w razie jego ucieczki z miejsca zdarzenia (art. 42 § 4 kodeksu karnego). Innymi słowy, obowiązek orzeczenia zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych dożywotnio zachodzi, gdy dochodzi do powtórnego skazania¹⁷.

Przepisy dotyczące prowadzenia pojazdów przez osoby będące pod wpływem alkoholu a inne przepisy prawne

Szerszego omówienia wymaga wspomniany już wyżej art. 178a § 4 kodeksu karnego i jego odniesienia do innych przepisów kodeksu. **Poza utratą prawa do prowadzenia pojazdów** nietrzeźwy kierowca lub kierowca będący pod wpływem środka odurzającego podlega **karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5**, jeżeli był wcześniej skazany za sprowadzenie katastrofy w ruchu (art. 173), sprowadzenie bezpośredniego niebezpieczeństwa katastrofy w ruchu (art. 174) lub spowodowanie wypadku w ruchu (art. 177). I tak zgodnie z art. 173 kodeksu karnego karze pozbawienia wolności od roku do lat 10 podlega sprawca katastrofy w komunikacji (zdarzenie to zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach). Jeśli w katastrofie tej zginie człowiek lub wiele osób (przyjmuje się, że co najmniej 10) dozna ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, wówczas kara pozbawienia wolności wynosi od 2 do 12 lat. Kara jest niższa, jeśli sprawca działał

nieumyślnie¹⁸. Z kolei art. 174 kodeksu karnego dotyczy przestępstwa spowodowania bezpośredniego niebezpieczeństwa katastrofy, za co grozi kara więzienia od 6 miesięcy do 8 lat. W tym wypadku również kara jest niższa, jeśli sprawca działał nieumyślnie. Przedmiotem ochrony tego przepisu nie jest życie i zdrowie człowieka, ale mienie¹⁹. W świetle polskiego prawa spowodowanie wypadku jest przestępstwem, za które grozi od 1 miesiąca do nawet 12 lat pozbawienia wolności. Zgodnie z art. 177 ust. 1. kodeksu karnego za spowodowanie wypadku, w którym inna osoba odniosła obrażenia ciała, sprawca podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Jeżeli w wyniku wypadku inna osoba doznała ciężkiego uszczerbku na zdrowiu bądź straciła życie, sprawcy grozi od 6 miesięcy do lat 8 pozbawienia wolności (art. 177 § 2 kodeksu karnego). Jeszcze wyższe sankcje przewidziane są dla tych osób, które podczas wypadku znajdowały się w stanie nietrzeźwym lub były pod wpływem środków odurzających bądź zbiegły z miejsca zdarzenia. W takich okolicznościach sąd orzeka karę pozbawienia wolności w wysokości nie niższej niż 2 lata, do górnej granicy tego zagrożenia zwiększonego o połowę, a zatem maksymalnie do 12 lat więzienia.

Jakie mogą być konsekwencje świadczenia pracy przez osobę będącą pod wpływem alkoholu?

Zgodnie z ustawą z dnia 5 stycznia 2011 roku o kierujących pojazdami (Dz. U. z 2020 r., poz. 1268) wojewódzkie ośrodki ruchu drogowego organizują kursy reedukacyjne w zakresie problematyki przeciwalkoholowej i przeciwdziałania narkomanii. Kursy te są skierowane do osób, które kierowały pojazdem w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu i otrzymały stosowne skierowanie od starosty.

Świadczenie przez pracownika pracy w stanie nietrzeźwości zasadniczo jest bezprawne i zawnione, dlatego też jeśli kierujący pojazdem w stanie nietrzeźwości lub w stanie po użyciu alkoholu realizował obowiązki zawodowe, to zgodnie z art. 52 Kodeksu pracy i w świetle orzecznictwa, stanowi to ciężkie naruszenie podstawowych obowiązków pracowniczych. Jest to podstawą do roz-

wiązania przez pracodawcę umowy o pracę bez wypowiedzenia z winy pracownika. Wreszcie, jeśli kierujący znajdujący się w stanie po użyciu alkoholu lub stanie nietrzeźwości poniesie szkodę zdrowotną w związku z wypadkiem drogowym, w którym brał udział, to wówczas utraci prawo do zasiłku chorobowego, o ile wypadek ten wynikał ze stanu, w jakim się znajdował. Ustawa z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa (Dz. U. z 2020 r. poz. 870) zawiera szereg wyłączeń, kiedy zasiłek chorobowy nie przysługuje. Jeżeli niezdolność do pracy spowodowana została w wyniku umyślnego przestępstwa lub wykroczenia popełnionego przez tego ubezpieczonego, a okoliczności te zostały stwierdzone na podstawie prawomocnego orzeczenia sądowego, ubezpieczony nie ma prawa do zasiłku chorobowego za cały okres tej niezdolności (art. 15 ustawy o świadczeniach pieniężnych). W przypadku, gdy niezdolność do pracy spowodowana została nadużyciem alkoholu, zasiłek chorobowy nie przysługuje za okres pierwszych 5 dni tej niezdolności (art. 16 ustawy o świadczeniach pieniężnych).



Artykuły:

E. Anczewska, K. Puńko: Przestępstwo a wykroczenie – jaka jest różnica, <https://eprawnik.wordpress.com/2015/02/23/przestepstwo-a-wykroczenie-jaka-jest-roznica/> Podstawa prawna (dostęp 02.02.2021).

K. Buchała: Przestępstwo dopuszczenia do ruchu pojazdu zagrażającego jego bezpieczeństwu lub kierowcy niatrzeźwego albo znajdującego się pod wpływem środka odurzającego, *Czasopismo Prawa Karnego i Nauk Penalnych* 1998/1-2/125 (dostęp 02.02.2021).

A. Grabowicz-Gajda: Kara grzywny, więzienie? Co grozi za jazdę pod wpływem alkoholu, <https://jazdapoalkoholu.info/kara-grzywny-wiezienia-co-grozi-za-jazde-pod-wplywem-alkoholu> (dostęp 01.02.2021).

I. Klisz: Warunkowe umorzenie postępowania karnego, <https://sprawy-karne.biz.pl/warunkowe-umorzenie-postepowania-karnego/> (dostęp 02.02.2021).

J. Zygmunt: Zakaz prowadzenia pojazdów, <https://www.infor.pl/prawo/prawo-karne/wyrok-i-kara/686740,Zakaz-prowadzenia-pojazdow.html> (dostęp 01.02.2021).

Akty prawne

Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 roku – Kodeks pracy (Dz. U. z 2020 r. poz. 1320)

Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (tekst jednolity: Dz. U. z 2007 r. Nr 70, poz. 473 z późn. zm.)

Ustawa z dnia 20 maja 1971 kodeks wykroczeń (tekst jednolity: Dz. U. 2019, poz. 821)

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. kodeks karny (tekst jednolity: Dz. U. 2020, poz. 1444)

Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2020 r. poz. 110, z późn. zm.)

Ustawa z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa (Dz. U. z 2020 r. poz. 870)

Ustawa z dnia 6 września 2001 r. – Prawo farmaceutyczne (tekst jednolity: Dz. U. z 2008 r. Nr 45, poz. 271 z późn. zm.)

Ustawa z dnia 11 stycznia 2001 r. o substancjach i preparatach chemicznych (Dz. U. Nr 11, poz. 84 z późn. zm.)

Ustawa z dnia 11 maja 2001 – Prawo o miarach (Dz. U. Nr 63, poz. 636)

Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. Nr 179, poz. 1485)

Ustawa z dnia 5 stycznia 2011 roku o kierujących pojazdami (Dz. U. z 2020 r., poz. 1268)

LEX Serwis Informacji Prawnej

G. Bogdan, Komentarz do art. 173 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej

T. Bojarski (red.): Komentarz do art. 87 kodeksu wykroczeń, LEX Serwis Informacji Prawnej

T. Bojarski (red.): Komentarz do art. 86 kodeksu wykroczeń, LEX Serwis Informacji Prawnej

M. Budyn-Kulik: Komentarz do art. 178a kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej

W. Kotowski: Komentarz do art. 87 kodeksu wykroczeń, LEX Serwis Informacji Prawnej

B. Kurzępa: Komentarz do art. 87 kodeksu wykroczeń, LEX Serwis Informacji Prawnej

J. Lachowski: Komentarz do art. 174 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej

J. Lachowski: Komentarz do art. 177 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej

J. Lachowski: Komentarz do art. 178a kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej

R. Stefański: Komentarz do art. 178a kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej

R. Stefański: Komentarz do art. 42 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej

A. Ziółkowska: Komentarz do art. 42 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej

¹A. Grabowicz-Gajda: *Kara grzywny, więzienie? Co grozi za jazdę pod wpływem alkoholu*, <https://jazdapoalkoholu.info/kara-grzywny-wiezienia-co-grozi-za-jazde-pod-wplywem-alkoholu> (dostęp 01.02.2021).

²Tekst jednolity: Dz. U. 2019, poz. 821.

³E. Anczewska, K. Puńko, *Przestępstwo a wykroczenie – jaka jest różnica*, <https://eprawnik.wordpress.com/2015/02/23/przestepstwo-a-wykroczenie-jaka-jest-roznica/> Podstawa prawna (dostęp 02.02.2021).

⁴T. Bojarski (red.): Komentarz do art. 87 kodeksu wykroczeń, LEX Serwis Informacji Prawnej.

⁵K. Buchała: *Przestępstwo dopuszczenia do ruchu pojazdu zagrażającego jego bezpieczeństwu lub kierowcy nietrzeźwego albo znajdującego się pod wpływem środka odurzającego*, *Czasopismo Prawa Karnego i Nauk Penalnych* 1998/1-2/125.

⁶Prokuratura i Prawo nr 2005/4, s. 149–180.

⁷Art. 87 § 3 kodeksu wykroczeń.

⁸B. Kurzępa: Komentarz do art. 87 kodeksu wykroczeń, LEX Serwis Informacji Prawnej.

⁹W. Kotowski: Komentarz do art. 87 kodeksu wykroczeń, LEX Serwis Informacji Prawnej.

¹⁰Art. 86 § 1 kodeksu wykroczeń.

¹¹Art. 86 § 2 kodeksu wykroczeń.

¹²T. Bojarski (red.): Komentarz do art. 86 kodeksu wykroczeń, LEX Serwis Informacji Prawnej.

¹³Wyrok SN z 29.04.2003 r., III KK 61/03, LEX nr 77467.

¹⁴M. Budyn-Kulik: Komentarz do art. 178a kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej.

¹⁵J. Lachowski: Komentarz do art. 178a kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej.

¹⁶R. Stefański: Komentarz do art. 42 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej.

¹⁷R. Stefański: Komentarz do art. 42 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej.

¹⁸G. Bogdan, Komentarz do art. 173 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej.

¹⁹J. Lachowski: Komentarz do art. 174 kodeksu karnego, LEX Serwis Informacji Prawnej.

Spis treści:

Wstęp 1

Alkohol i kierowca – czy można to pogodzić Barbara Tokarska 2

Prawne aspekty używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w ruchu drogowym
dr hab. Magdalena Arczewska 17

2 540 → w tylu wypadkach drogowych uczestniczyli kierujący, piesi, pasażerowie będący pod działaniem alkoholu

327 → osób poniosło śmierć

2 723 → osoby odniosły obrażenia

1 656 → wypadków spowodowali kierujący pojazdami będący pod działaniem alkoholu

216 → osób poniosło śmierć

1 847 → osób zostało rannych

106 → wypadków spowodowali kierujący pojazdami będący pod działaniem innego środka

43 → osoby zginęły

141 → osób zostało rannych

Źródło: „Wypadki drogowe w Polsce w 2020 r.”, Komenda Główna Policji Biuro Ruchu Drogowego, Warszawa 2021.

Zadanie finansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych

Egzemplarz bezpłatny