

## Recomandari privind consumul de alcool

Recomandari exista, dar factorii personali vor determina ce inseamna pentru fiecare "consumul moderat de alcool"



### Ce intelegem prin "consum moderat de bauturi alcoolice" ?

Nu exista o singura definitie pentru "consum moderat de bauturi alcoolice". Unii spun despre consumul de alcool ca este moderat atunci cand nu cauzeaza probleme celui care consuma sau societatii. Altii sugereaza ca este consumul de alcool in cadrul unor limite intre care se maximizeaza beneficiile cunoscute ale consumului de alcool fara sa creasca in mod substantial riscurile.

Un mod de a va gandii la aceasta este sa priviti cateva dintre recomandarile generale si sa apreciati cum se potrivesc circumstantelor dvs..

Aceasta se intampla deoarece oamenii nu reactioneaza la alcool in acelasi fel. Cum definim "o portie de bautura" poate de asemenea sa difere. Si, in final, obiceiurile si culturile sunt diferite – ce este considerat consum moderat de bauturi alcoolice intr-o tara poate sa nu fie intr-o alta tara.

### Multe guverne emit recomandari oficiale referitoare la consumul de alcool, dar acestea difera adesea in functie de fiecare tara. Iata cum definesc anumite guverne consumul moderat de alcool:

- SUA: Doua portii de bautura pe zi pentru barbati si o portie de bautura pe zi pentru femei – recomandarile afirma ca un consum de bauturi alcoolice la acest nivel chiar asigura o anumita protectie impotriva bolilor cardiace. Douasprezece uncii de bere constituie o portie de bautura
- Africa de Sud: Nu mai mult de o portie de bautura (12 grame de alcool) pe zi pentru femei si nu mai mult de doua portii de bautura pe zi pentru barbati
- Marea Britanie: O limita superioara de 32 de grame de alcool pe zi pentru barbati si 24 de grame de alcool pe zi pentru femei
- Australia: Nu mai mult de doua portii de bautura standard (10 grame de alcool pentru o portie de bautura standard) pe zi atat pentru barbati cat si pentru femei.

### Dumneavoastra unde va incadrati?

Acestea sunt recomandari, nu reguli, asa ca vor fi si exceptii. Dvs. va trebui sa va ganditi de asemenea la factorii care va sunt specifici, cum ar fi greutatea dvs. corporala, varsta, sexul, tratamentele medicamentoase si starea de sanatate.

Probabil cel mai bun sfat este sa va cunoasteti limitele personale si sa discutati cu medicul dvs. care este nivelul consumului de alcool – daca exista unul – potrivit pentru dvs..

## Nu exista o singura definitie pentru "consum moderat de bauturi alcoolice"

Multe guverne emit recomandari pentru consumul bauturilor alcoolice.

Factori cum ar fi greutatea dvs. corporala, varsta, sexul, tratamentele medicamentoase si starea de sanatate vor influenta nivelul potrivit pentru dvs..

### desprealcohol.ro

este un website dedicat informarii persoanelor pentru a face alegeri in cunostinta de cauza referitoare la alcool

### alte website-uri

Aceste website-uri contin informatii suplimentare care va pot fi folositoare. Cu toate acestea, Ursus Breweries nu este raspunzator pentru continutul acestor website-uri.

- Ministerul Sanatati – [www.ms.ro](http://www.ms.ro)
- Directia de Sanatate Publica a Municipiului Bucuresti <http://www.dspb.ro/>
- Institutul de Sanatate Publica Bucuresti <http://www.ispb.ro/>
- Agentia Nationala Antidrog <http://www.ana.gov.ro/rom/index.php>
- Autoritatea Nationala pentru Protectia Consumatorilor <http://www.anpc.gov.ro/>
- Ministerul Agriculturii si Dezvoltarii Rurale <http://www.maap.ro/>

- Comisia Europeana, despre Nutritie [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/policy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/index_en.htm)
- Comisia Europeana, despre Alcool [http://ec.europa.eu/health/alcohol/policy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/alcohol/policy/index_en.htm)
- Organizatia Natiunilor Unite pentru Alimentatie si Agricultura – Recomandari referitoare la alimente pentru fiecare tara [www.fao.org](http://www.fao.org/) - <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/fbdg/en/>
- Consumul de alcool si Dvs., Marea Britanie – Ce este o portie de bautura? [www.drinkingandyou.com](http://www.drinkingandyou.com) - <http://www.drinkingandyou.com/site/uk/what.htm>

## Consumul de alcool si conducerea vehiculelor

Consumul de alcool si conducerea vehiculelor este o combinatie periculoasa. Este de asemenea ilegal.



Consumul de alcool si conducerea vehiculelor nu este numai iresponsabil si periculos: este de asemenea ilegal.

Sanctiunile penale pentru conducerea vehiculelor sub influenta alcoolului variaza de la amenzi si suspendare a carnetului pana la pedepse cu inchisoarea. Arestarea pentru conducere sub influenta alcoolului va poate de asemenea dauna reputatiei, respectului de sine, familiei, relatiilor de prietenie si perspectivelor de angajare.

Multe tari folosesc Continutul de Alcool in Sange (CAS) in scopul aplicarii a legii, pentru a masura gradul de ebrietate cand este luata proba de sange.

CAS reprezinta concentratia de alcool in sange, exprimata ca si cantitate de alcool intr-un volum fix de sange. Este dependent de cantitatea de alcool consumata, viteza consumului, cat de repede a fost absorbit alcoolul in corp si rata de metabolizare.

Sexul, grasimea corporala, greutatea, prezenta alimentelor in stomac si alti factori influenteaza nivelurile CAS. Nivelurile CAS pot continua sa creasca chiar si dupa ce ati incetat sa consumati alcool.

Limita legala CAS pentru conducerea unui vehicul variaza de la tara la tara de la 0% (complet fara alcool) pana la 0,08%. In Romania limita este 0 (complet fara alcool).

Pentru a evita consecinte multiple in plan juridic, personal si social exista o singura optiune sigura: nu conduceti vehiculele daca ati consumat alcool.

### desprealcohol.ro

este un website dedicat informarii persoanelor pentru a face alegeri in cunostinta de cauza referitoare la alcool

### alte website-uri

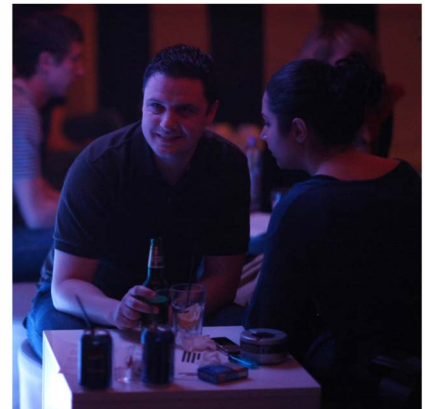
Aceste website-uri contin informatii suplimentare care va pot fi folositoare. Cu toate acestea, Ursus Breweries nu este raspunzator pentru continutul acestor website-uri.

- Inspectoratul General al Politiei Romane <http://www.politiaromana.ro/>
- Brigada Rutiera Bucuresti [www.brigadarutiera.ro](http://www.brigadarutiera.ro)
- Asociatia Berarii Romaniei <http://www.berariiromaniei.ro/ro/campaniisociale.html>

- Centrul International pentru Politici legate de Alcool – Limitele CAS in lume [www.icap.org/PolicyIssues/DrinkingandDriving](http://www.icap.org/PolicyIssues/DrinkingandDriving) - <http://www.icap.org/PolicyIssues/DrinkingandDriving/BACTable/tabid/199/Default.aspx>
- Drive & Stay Alive, Inc., [www.driveandstayalive.com](http://www.driveandstayalive.com)
- Global Road Safety Partnership <http://www.grsroadsafety.org/>
- Organizatia Mondiala a Sanatatii – Raniri in accidente rutiere [www.who.int/topics/injuries\\_traffic/en/](http://www.who.int/topics/injuries_traffic/en/)

## O noapte in oras

Cand bei cu masura te simti bine si esti in siguranta



Intalnirea cu prietenii la o bere este modul ideal de a va relaxa si de a va distra. Exista insa cateva lucruri pe care trebuie sa le retineti.

### Fiti ponderati

Consumul exagerat de alcool (fie intr-o singura repriza sau intr-un interval mai mare de timp) poate duce la grave probleme de sanatate si sociale. Acestea includ:

- Intoxicarea cu alcool
- Accidente, inclusiv accidente auto
- Afectiuni ale creierului si probleme neurologice
- Comportament riscant
- Dependenta de alcool
- Probleme cu inima sau probleme cardiovasculare
- Rezultate slabe din punct de vedere intelectual
- Absenteism sau rezultate slabe la locul de munca, in ziua urmatoare

Aceasta inseamna, de asemenea, ca nu trebuie sa va „economisiti” bauturile pe parcursul unei saptamani si apoi sa le consumati intr-o singura repriza.

### Nu va expuneti la riscuri

Alcoolul are efecte depresive – va poate afecta ratiunea, judecata si coordonarea si va incetineste timpul de reactie. Aceasta inseamna ca, in cazul in care beti in exces, va expuneti unor riscuri.

Rezultatele pot fi relativ minore - este posibil sa nu realizati ca glumele dumneavoastra incep sa nu mai fie intelese – sau poate sa duca la un comportament foarte riscant cum ar fi sexul neprotejat.

### Nu trebuie sa beti si apoi sa va urcati la volan

Daca va intalniti cu prietenii la o bere, retineti intotdeauna sa va ganditi cum va intoarceți acasa.

Intrucat alcoolul va afecteaza ratiunea si timpul de reactie, nici nu se pune problema sa va urcati la volan. Traumele fizice si psihice cauzate de soferii aflati sub influenta bauturilor alcoolice pot fi prevenite in totalitate.

Mesajul este simplu: daca ati baut, nu va urcati la volan. Folositi transportul in comun, luati un taxi sau desemnati pe cineva care sa nu bea si sa va conduca acasa.

### Distrati-va

Consumul de alcool este o chestiune de hotarare si calcul individual. Mii de ani a facut parte din viata sociala si din sarbatorile din intreaga lume. Consumul moderat de alcool inseamna ca va puteti distra – si in acelasi timp sa fiti in siguranta.

- Consumul unei beri este o metoda placuta de a va relaxa impreuna cu prietenii
- Aveti grija sa nu va expuneti pe dumneavoastra insiva sau pe altii la riscuri
- Nu uitati sa va ganditi la modalitatea in care veti ajunge acasa

## Consumul exagerat de alcool poate duce la probleme de sanatate si sociale grave

### desprealcohol.ro

este un website dedicat informarii persoanelor pentru a face alegeri in cunostinta de cauza referitoare la alcool

### alte website-uri

Aceste website-uri contin informatii suplimentare care va pot fi folositoare. Cu toate acestea, Ursus Breweries nu este raspunzator pentru continutul acestor website-uri.

- Inspectoratul General al Politiei Romane <http://www.politiaromana.ro/>
- Brigada Rutiera Bucuresti [www.brigadarutiera.ro](http://www.brigadarutiera.ro)
- Comisia Europeana, despre Alcool [http://ec.europa.eu/health/alcohol/policy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/alcohol/policy/index_en.htm)
- Problema alcoolului, Fisa de informatii 20: Consumul abuziv de alcool, [www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk) <http://www.alcoholconcern.org.uk/>

- Consumul abuziv de alcool si sanatatea publica, Marea Britanie. Biroul Parlamentar pentru Stiinta si Tehnologie [www.parliament.uk](http://www.parliament.uk)
- NHS Choices, Monitorizarea consumului de alcool - <http://www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Pages/Alcoholtracker.aspx>
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information, Sfaturi pentru a petrece o noapte in oras in siguranta <http://www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/safenight>
- Victorian Government, Sfaturi pentru a petrece o noapte in oras in siguranta - <http://www.alcohol.vic.gov.au/tips.htm>

## Sportul

Practicarea sporturilor și consumul de alcool nu sunt compatibile



**Consumul de alcool înainte sau în timpul practicării sporturilor sau exercițiilor care impun efort intensiv sporesc riscul de accidentare – proprie și a altor persoane.**

Aceasta se întâmplă deoarece alcoolul va afecta rațiunea, acuratețea, coordonarea și timpii de reacție.

În cazul în care va răniți, orice cantitate de alcool din corpul dumneavoastră poate crește gravitatea rănii și poate încetini recuperarea.

În momentul în care practicați un sport sau faceți exerciții care necesită efort intensiv, trebuie să fiți atenți și să dețineți controlul. În sporturi cum ar fi sporturile acvatice sau ciclismul, o greșeală poate avea consecințe tragice.

**Deci, ce se întâmplă în cazul în care combinați alcoolul cu sporturi și exerciții care impun efort intensiv?**

- Va pierdeți acuratețea
- Va pierdeți căldura corpului
- Aveți o coordonare slabă
- Va dehidratați / faceți crampe musculare
- Va scade capacitatea de rezistență
- Aveți timp de reacție mai slab

În cazul în care urmează să faceți sport sau exerciții, nu consumați alcool ca să nu riscați să va răniți sau să accidentați alte persoane.

Practicarea exercițiilor și alcoolul nu sunt compatibile

Alcoolul va afecta performanța și crește riscul de accidentare.

### desprealcool.ro

este un website dedicat informării persoanelor pentru a face alegeri în cunoștința de cauză referitoare la alcool

### alte website-uri

Aceste website-uri conțin informații suplimentare care vă pot fi folositoare. Cu toate acestea, Ursus Breweries nu este responsabil pentru conținutul acestor website-uri.

- Ministerul Tineretului și Sportului [www.mts.gov.ro](http://www.mts.gov.ro)
- NSW Government – Alcoholinfo, Alcoolul și Sportul - [http://www.alcoholinfo.nsw.gov.au/archive/injury\\_and\\_trauma/alcohol\\_and\\_sport](http://www.alcoholinfo.nsw.gov.au/archive/injury_and_trauma/alcohol_and_sport)
- American College of Sports Medicine, Alcoolul și Performanțele Sportive - [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current\\_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8676](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8676)

## Manevrarea utilajelor

Nu manevrați utilaje dacă ați consumat alcool



### Alcoolul va afecta vederea, ratiunea, concentrarea, coordonarea și timpul de reacție.

Din acest motiv, dacă ați consumat alcool, nu trebuie să manevrați utilaje sau unelte periculoase. Lucrurile pot să nu funcționeze cum trebuie și acest fapt chiar se întâmplă. Trebuie să fiți atenți și să detineti controlul, pentru a vă asigura că nu vă expuneți pe dumneavoastră înșivă sau pe alții la riscuri.

### Utilajele și uneltele care sunt în mod special periculoase includ:

- Utilaje de prelucrare a lemnului
- Unelte de tăiat
- Echipamente electrice
- Unelte de încălzire sau de ardere (cum ar fi lampile de lipit)
- Scări (orice dispozitiv cu care lucrați la înălțime)
- Utilaje cu motor
- Utilaje cu aparatori de protecție
- Utilaje cu piese expuse în mișcare.

Soluția este să gândiți dinainte și să planificați dinainte. Nu consumați alcool dacă știți că urmează să folosiți utilaje sau unelte periculoase.

Și întotdeauna terminați-vă activitatea înainte de a consuma băuturi!

### Sumar

- Trebuie să fiți vigilenți și să detineti controlul
- Alcoolul va afecta vederea, ratiunea, concentrarea, coordonarea și timpul de reacție
- Dacă ați consumat alcool, nu trebuie să manevrați utilaje sau unelte periculoase

Dacă ați consumat alcool, nu trebuie să manevrați utilaje sau unelte periculoase.

### desprealcool.ro

este un website dedicat informării persoanelor pentru a face alegeri în cunoștință de cauză referitoare la alcool

### alte website-uri

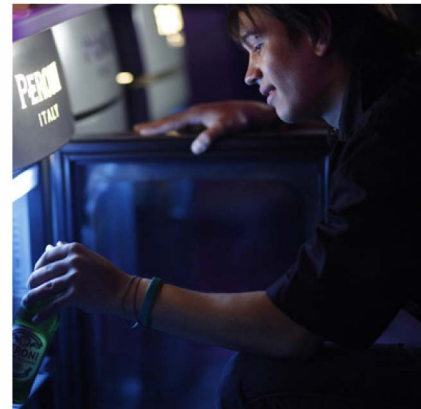
Aceste website-uri conțin informații suplimentare care vă pot fi folositoare. Cu toate acestea, Ursus Breweries nu este responsabil pentru conținutul acestor website-uri.

- Inspectoratul Teritorial de Muncă <http://www.itmbucuresti.ro/>
- Ministerul Muncii, Familiei și Protecției Sociale - [www.mmuncii.ro/](http://www.mmuncii.ro/)
- Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură – Recomandări referitoare la alimente pentru fiecare țară [www.fao.org](http://www.fao.org)
- Consumul de alcool și Dvs., Marea Britanie – Ce este o porție de băutură? [www.drinkingandyou.com](http://www.drinkingandyou.com)

- Recomandări internaționale referitoare la consumul de alcool - [www.icap.org](http://www.icap.org)

## Minorii și alcoolul

Persoanele care au sub vârsta legală pentru a putea consuma alcool nu trebuie să consume alcool



### Minorii care consumă băuturi alcoolice fac acest lucru într-un moment în care se maturizează fizic și psihic.

Ei fac acest lucru în momente din viața lor când se pot simți invincibili sau rebeli sau când încearcă să își declare propria independență.

Când alcoolul este adăugat acestei situații complexe, inhibițiile pot scădea, rațiunea poate fi afectată, poate urma asumarea unor riscuri și pot apărea probleme serioase cu potențial de risc la adresa vieții.

### Abordarea subiectului din punct de vedere juridic

În majoritatea statelor lumii există legi stricte cu privire la vârsta minimă la care se poate cumpăra și / sau consuma alcool. Aceste legi sunt stabilite în baza unor motive întemeiate și trebuie avute în vedere cu cea mai mare seriozitate.

În funcție de împrejurări și de fiecare stat, încălcarea acestor legi poate duce la amenzi substanțiale, la pierderea permisului de conducere și chiar la pedeapsa cu închisoarea.

### Efectele

Consumul de băuturi alcoolice de către minori poate de asemenea să ducă la

probleme grave în familie, la școală, probleme sociale, de reputație, de stima de sine și la alte probleme.

De asemenea, poate să fie asociat sau să contribuie la rezultate negative grave, care includ:

- Accidente auto
- Alte tipuri de accidente
- Sinucideri
- Abandon școlar
- Absenteism
- Furt și alte comportamente în afara legii
- Sex neprotejat
- Alte acțiuni periculoase cu potențial de risc.

De asemenea, efectele alcoolului în perioada dezvoltării creierului nu sunt cunoscute în totalitate. Unele studii au raportat faptul că consumul de băuturi alcoolice de către minori poate împiedica dezvoltarea creierului.

Respectarea legilor, a propriei persoane și a celorlalți este primordială.

### Luati masuri

Consumul de băuturi alcoolice este o

acțiune greșită pentru minori și este daunător pentru comunitate și pentru societate. Dacă sunteți părinte, trebuie să înțelegeți faptul că există șanse ca fiul / fiica dumneavoastră să adopte obiceiurile cu privire la consumul de alcool, pe care le văd acasă. În cazul în care consumați băuturi alcoolice, faceți acest lucru în mod responsabil. De asemenea, puteți influența decizia fiului sau fiicei dumneavoastră de a nu consuma alcool prin:

- O relație apropiată, de susținere cu acesta / aceasta
- Cunoșcându-le prietenii și activitățile pe care le desfășoară aceștia
- Implicându-i în activități organizate după orele de școală
- Stabilind reguli ale familiei cu privire la interzicerea consumului de alcool – și consecințele încălcării regulilor impuse în familie.

În beneficiul tuturor celor implicați, dacă o persoană este minoră, încercați să o ajutați să nu mai consume alcool. Nu încurajați niciodată minorii să bea alcool dând băuturi în mod ilegal unei persoane care nu are vârsta necesară.

### desprealcool.ro

este un site dedicat informării persoanelor pentru a face alegeri în cunoștință de cauză referitoare la alcool

### alte website-uri

Aceste website-uri conțin informații suplimentare care vă pot fi folositoare. Cu toate acestea, Ursus Breweries nu este responsabil pentru conținutul acestor website-uri.

- "Alcoolul nu te face mare" [www.alcoolulnutefacemare.ro](http://www.alcoolulnutefacemare.ro)
- Autoritatea Națională pentru Protecția Copilului și Adopție <http://www.copii.ro/>
- Agenția Națională Antidrog <http://www.ana.gov.ro/rom/index.php>
- Comisia Europeană, despre Alcool [http://ec.europa.eu/health/alcohol/policy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/alcohol/policy/index_en.htm)
- Alateen - [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

- Talk to Frank (Vorbiți cu Frank – Marea Britanie) <http://www.talktofrank.com/drugs.aspx?id=166>