

## Alkol

# Sürüş Güvenliği için Ciddi Bir Tehdittir



"AB sizin için çalışıyor"



### Alkol ve Sürüş Güvenliği

#### Alkolün azı da çoğu da yolda dikkatinizi dağıtabilir!

Alkolün taşıt kullanan sürücü üzerindeki etkilerine ilişkin bilimsel araştırmalar, tüm dünyada alkolü sürüşün yasaklanmasına neden olmuştur. Trafik denetimleri de bu yüzden özellikle bu konuya odaklanır ve ehliyet iptaline kadar varan cezalar uygulanır.

Alkolü taşıt kullanımı, trafik kazalarında en önemli nedenlerden biridir. Kaza yapmak için sürücünün mutlaka sarhoş olması gerekmez. Çok az alkol alan kişilerin de tepkileri ağırlaşır ve böylece taşıt kullanırken kaza riskleri artar. 2002'den bu yana gerçekleşmiş trafik kazalarının nedenlerine bakıldığında, alkolü taşıt kullanımı nedeniyle gerçekleşen kazaların yıl içindeki toplam kazalara oranı yüzde 4 ile yüzde 7 arasında değişmektedir. (Kaynak: Kaza Veri Tabanı)

#### Alkol seviyesi ve güvenli sürüş

Bilimsel araştırmalar alkolün hiç bir seviyesinin sürücülük için güvenli olmadığını göstermektedir. Yasal alkol limiti belirlenirken, konu tıbbi, psikolojik ve sosyal yönüyle değerlendirilip, belli riskler kabul edilir. Bir başka deyişle, yasal alkol limitinin altında araç sürmek sadece trafik cezasını engeller, can güvenliğiyle ilgili riski ortadan kaldırmaz.

Alkolün sürücüler üzerindeki etkileri yaş, cinsiyet, sürücülük deneyimi gibi bazı faktörlere bağlı olarak değişebilir. Ancak bunlar güvenli sürüşü garantiyecek kadar büyük farklar değildir. Öte yandan araştırmalar, kandaki alkol düzeyinin 0.2 promil'in (20 mg alkol / 10 ml kan) üzerine çıkmasından itibaren, sürücü üzerinde olumsuz etkilerin arttığını göstermektedir.

Kanınızdaki alkol seviyesinin yasal limit olan 0.5 promile çıkması için en fazla,

- 80 cl light bira veya
- 50 cl bira veya
- 1 kadeh şarap veya köpüklü şarap veya,
- 50 ml cin veya
- Yüzde 50 alkol içeren viski veya
- 1 duble rakı veya
- 60 ml yüzde 40 alkol içeren viski veya votka

içmeniz yeterlidir.

Aşağıdaki tabloda alkolün etkileri özetlenmiştir:

| OLÇUM DEĞERİ | ALKOLÜN VÜCUT VE DAVRANIS ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ  |
|--------------|--|
| 0.2 Promil   | Ruh halinin değişmesi, vücut ısısında hafif bir yükselme, davranışlar üzerindeki kontrolün azalması.                             |
| 0.5 Promil   | Belirgin bir gevşeme, dikkatin azalması, koordinasyon ve değerlendirme yetisinde bozukluk başlaması.                             |
| 0.8 Promil   | Koordinasyon, algı ve değerlendirme yetisinde belirgin bozulma, tepki zamanının, kendini kontrol etme becerisinin zarar görmesi. |
| 1 Promil     | Sarhoşluk belirtileri, muhtemel mahcup edici davranışlar, bir an neşeli, bir an üzgün olmak gibi ruh halinde gidip gelmeler.     |
| 1.5 Promil   | Ayakta durma, yürüme ve konuşmada güçlük çekme, denge ve koordinasyonun kaybedilmesi, belirgin olarak sarhoşluk hali.            |
| 2 Promil     | Ağrı ve diğer fiziksel duyumların azalması, ağlama ve gülmeye arasında gidip gelmek gibi belirgin duygusal tutarsızlıklar.       |
| 3 Promil     | Reflekslerin azalması, bilinçte bulanıklık, pek çok kişiye bilinç kaybı.   |

İstatistiklere göre, hafif alkolü içkileri sosyal ortamlarda tüketen kişilerin neden olduğu trafik kazaların yüzde 60'ını oluşturan, alkol bağımlılarının araba kullanması sonucu gerçekleşen kaza sayısı yüzde 40'ta kalmaktadır.



Eğlenceli bir gün geçirecek ve bir iki kadeh de olsa alkol mü alacaksınız? Aracınızı kullanmayın, gecenizi planlayın. Pratik bir çözüm her zaman vardır.

Sık sık geceleri dışarıya çıkıyorsanız, dönüşümlü olarak arkadaşlarınızdan biri, o gece alkol almasın ve herkesi gidecekleri yere bıraksın. Bu zor geliyorsa alkol aldığınız bir gecenin akşamında anneniz, babanız, eşiniz veya bir yakınınızdan sizi bulduğunuz yerden almasını isteyebilirsiniz.

Bunların hiçbiri olmuyorsa taksi kullanmak en iyi çözümdür. Bir taksi durağının veya taksi şoförünün telefonunu cep telefonunuza kaydedin. Eğlence mekanını terketmeden 10 dakika önce telefon edin. Ya gelip sizi alacaklar ya da daha yakın bir taksi şoförünü yönlendireceklerdir. O esnada bulunduğunuz bar veya restauranttan da bir taksi çağırmasını isteyebilirsiniz.

## Çocuklara Yol Tavsiyeleri



"AB sizin için çalışıyor"



### Çocuklara Yol Tavsiyeleri

Yollarımızda çok sayıda trafik kazası olduğunu ve bunların çoğunun insan hatası nedeniyle gerçekleştiğini biliyor musunuz? Dikkatsiz araba kullanmak tehlikelidir ve çevredekilere zarar verebilir.



Bu zararlardan kendimizi korumamız gereklidir. Aşağıdakileri öğrenip, gerektiğinde ailenize ve arkadaşlarınıza hatırlatarak onları da koruyabilirsiniz. İlk iş trafik kurallarını öğrenip, uymaya söz vermek; annenize ve babanıza da söz verilmek.

Bu trafik kurallarından bazıları şunlardır:

1. Cadde ve sokaklar oyun yeri değildir!!! Bahçe ve parklarda oyun oynamak güvenli ve daha eğlencelidir. Yollarla oyun oynamak da, arabaların geçtiği yerlerde şakalaşmak da çok tehlikelidir.
2. Bisikletinizin boyunuza uygun olmasına, sele ve gidon (dümen) yüksekliğinin iyi ayarlanmış ve frenlerin çalışıyor olmasına dikkat edin. İki elinizde sürekli gidonda olsun. Yola çıkarken, sağa veya sola dönerken etrafınıza bakın.

Bisiklete binerken kask takmayı sakın unutmayın. Kask hayatınızı kurtarabilir. Bisikleti sürerken cep telefonu kullanmayın, etraftaki sesleri duymanız ve dikkat etmeniz çok önemlidir. Anne ve babanız araba kullanırken cep telefonu kullanırlarsa onları da uyarın.

3. Bisikleti kendiniz sürün, başka bir bisiklete, arabaya veya kamyonete tutunmayın.
4. Karşıdan karşıya; yaya geçidinden, üst geçitlerden, okul geçitlerinden, trafik ışıkları veya trafik polisinin olduğu yerlerden; bunların hiçbiri yoksa da köşe başından geçin. Gerekirse de yardım isteyin.
5. Kırmızı ışıklarda durmalısınız. Yeşil ışığı bekleyin, koşmadan hızlı ve emin adımlarla karşıya geçin.
6. Karşıdan karşıya geçerken yakında varsa yaya geçidini kullanın. Her zaman önce sağa, sonra sola, sonra tekrar sağa bakmayı unutmayın. Eğer yol boş ise karşı kaldırıma doğru koşmadan hızlı ve emin adımlarla yürüyün, yolun ortasına gelince tekrar yolu kontrol edin. Unutmayın karşıdan karşıya geçerken geçiş hakkı önce arabalarıdır. Eğer yaya geçidindeyseniz geçiş önceliği sizindir. Arabaların size yol vermesi gerekir, ancak araçlar durmadan yaya geçidine girmeyin.
7. Yolda yürürken kaldırımdan, kaldırım yoksa yolun sağ kenarından yürüyün, yola bakın, bir şey okumayın ya da başka bir şeyle dikkatinizi dağıtmayın. Anneniz ve babanız araba kullanırken onların da dikkatini dağıtmayın, başka bir şeyle ilgilenirlerse uyarın. Geceleri sokağa çıkarken mutlaka parlak renkli kıyafetler giyin. Siyah giyerseniz araba sürerler sizi göremez.

8. Arabaya bindiğinizde, emniyet kemeri bağlayın, arabadaki herkesin de bağlaması için uyarın. Arabayı çok hızlı sürerlerse veya kırmızı ışıkta geçerlerse de uyarın. 10 yaşından küçükseniz, ön koltuk sizin için doğru bir yer değildir. Arka koltuğa oturun. Kapılarla oynamayın, yanlışlıkla açılırsa çok tehlikeli olur. Camı açıp, elinizi kolunuzu ve başınızı dışarı sarkıtmayın. Sizi görmeyen bir sürücünün kullandığı araç hızla çarparsa canınız çok acır.

9. Araba tam olarak durmadan binmeyin ve inmeyin. Bunun için arabaların geçmediği tarafı kullanın.
10. Otobüse veya okul servisine binmek için kaldırım veya durakta bekleyin. İkiisi de yoksa yolun üstünde değil, kenarında durun. Sürücüyü uyulamayın ve gerektiğinde dikkatini yola vermesi konusunda uyarın. Arkadaşlarınızı da sürücünün dikkatini dağıtmamaları konusunda uyarın. Bu araçlardan inerken de aracın önünden yola çıkmayın.

Şimdi bunları bir kere daha okuyun, iyice öğrenin ve trafik kurallarına uyacağınızı, uymayanları uyaracağınızı ve trafik kazalarını önleme konusunda bize yardımcı olacağınızı **SÖZ VERİNİ!**

[www.trafikveyolguvenligi.info](http://www.trafikveyolguvenligi.info) adresine gidin bize söz verdiğinizde dair bir not ve adresinizi yazın, biz de size bir "SÖZ VERDİMİ!" çıkartması, bir de içinde bir sürü eğlenceli oyun olan trafik kuralları CD'si gönderelim.

**BEKLIYORUZ!**