**Dzień po imprezie – kiedy naprawdę można prowadzić?**

**Październik otwiera nie tylko rok akademicki, lecz także okres wzmożonych spotkań towarzyskich – integracji, urodzin, andrzejek, firmowych kolacji czy przedświątecznych imprez. Następnego dnia wielu kierowców zaczyna poranek od tego samego pytania: czy mogę już prowadzić?**

**Jak pokazuje badanie CBOS z kwietnia 2024 roku „Bezpieczeństwo publiczne w doświadczeniach i ocenie Polaków”, nawet 40 proc. respondentów błędnie ocenia swój stan trzeźwości po spożyciu alkoholu. Wciąż popularne jest przekonanie, że wystarczy kawa, zimny prysznic i sen, by odzyskać pełną sprawność. Niestety – to mit, który wciąż kosztuje tysiące mandatów, a niekiedy także ludzkie życie.**

**Mity o trzeźwieniu, które wciąż mają się dobrze**

Mit 1: Kawa i prysznic przyspieszają metabolizm alkoholu.

Fakt: Alkohol jest spalany w stałym tempie – średnio 0,1–0,15 promila na godzinę, zależnie od masy ciała i płci. Nie istnieje sposób, by ten proces przyspieszyć. Potwierdzają to badania Instytutu Transportu Samochodowego (ITS), który od lat analizuje wpływ alkoholu na zdolności psychomotoryczne kierowców.

Mit 2: Jeśli dobrze się czuję, mogę prowadzić.

Fakt: Subiektywne samopoczucie nie ma żadnego związku z poziomem alkoholu we krwi. Według Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) już 0,2 promila wydłuża czas reakcji o 20–30 proc., a przy 0,5 promila może być on nawet trzykrotnie dłuższy. To oznacza, że kierowca reaguje na drodze wolniej niż osoba, która nie spała całą noc.

Mit 3: Rano po imprezie jestem już trzeźwy.

Fakt: Po czterech piwach wypitych o północy, o ósmej rano możesz mieć jeszcze około 0,5 promila. To granica między wykroczeniem a przestępstwem – i wystarczający powód, by stracić prawo jazdy.

**Statystyki, które nie pozostawiają złudzeń**

Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że w 2024 roku zatrzymano ponad 95 tysięcy kierowców prowadzących pod wpływem alkoholu. Co piąty z nich pił poprzedniego dnia. Najwięcej zatrzymań nie ma miejsca w nocy, lecz rano – między godziną 6:00 a 10:00.

Eksperci ITS szacują, że organizm potrzebuje przeciętnie 8–10 godzin, aby całkowicie spalić 1 promil alkoholu. Oznacza to, że nawet po „symbolicznym” wieczorze wielu kierowców wsiada do samochodu z resztkami promili we krwi – nieświadomie łamiąc prawo. Dodatkowo, najwięcej zatrzymań odnotowanych jest nie w weekendowe noce, lecz w poniedziałkowe poranki. Kierowcy nadal nie doceniają, jak długo organizm potrzebuje, by wrócić do pełnej sprawności.

**Organizm po alkoholu działa jak system w trybie restartu**

Alkohol zaburza koordynację, spowalnia refleks, pogarsza widzenie peryferyjne i utrudnia ocenę odległości. Kierowca, który „czuje się dobrze”, często wciąż nie jest trzeźwy w rozumieniu prawa ani fizjologii.

*– Organizm nie działa jak komputer z przyciskiem resetu – raczej jak system, który potrzebuje czasu na powolny restart* – wyjaśnia Rafał Kozłowski, przedstawiciel Bean - alkomaty, dystrybutora alkotesterów marki Alcofind i wielu innych. – *Trzeźwienie to proces biochemiczny, którego nie da się przyspieszyć ani silną wolą, ani kolejną kawą. Świadome decyzje wymagają czasu i faktów, nie złudzeń.*

**Jak długo organizm spala alkohol – różnice między kobietami a mężczyznami**

Tempo trzeźwienia zależy od wielu czynników – masy ciała, wieku, stanu zdrowia, poziomu nawodnienia czy tego, czy alkohol był spożywany z posiłkiem. Istotną rolę odgrywa także płeć. Kobiety, mimo że często piją mniej, trzeźwieją zauważalnie wolniej niż mężczyźni. Wynika to z różnic fizjologicznych: mają mniej wody w organizmie i niższy poziom enzymu odpowiedzialnego za rozkład alkoholu – dehydrogenazy alkoholowej.

Z danych Instytutu Transportu Samochodowego (ITS) i PARPA wynika, że:

* po 0,2 promila mężczyzna potrzebuje około 1,5 godziny, a kobieta około 2 godzin,
* po 0,5 promila – odpowiednio 4–5 godzin u mężczyzny i 5–6 godzin u kobiety,
* po 1,0 promilu – 8–9 godzin u mężczyzny i nawet 10–12 godzin u kobiety,
* po 1,5 promila – trzeźwienie może zająć 12–14 godzin u mężczyzny i 15–17 godzin u kobiety.

To wartości uśrednione. W praktyce czas eliminacji alkoholu może się wydłużyć przy zmęczeniu, odwodnieniu lub spożyciu na pusty żołądek. Dlatego żadna „reguła kciuka” nie daje gwarancji bezpieczeństwa. Jedynym wiarygodnym sposobem oceny stanu trzeźwości pozostaje pomiar alkomatem.

**Technologia zamiast intuicji**

*– Najwięcej błędów kierowcy popełniają nie wtedy, gdy są pijani, lecz dzień po – kiedy próbują zgadywać zamiast sprawdzać* – mówi przedstawiciel Bean. – *Dlatego tak ważne jest korzystanie z alkomatów elektrochemicznych, które dają obiektywny wynik. Intuicja bywa zawodna, a kontrola – zawsze skuteczna*.

Nowoczesne alkomaty osobiste oparte na technologii elektrochemicznej (tej samej, z której korzysta policja) wykonują pomiar w ciągu kilkudziesięciu sekund. Wiele modeli przypomina o kalibracji, co gwarantuje wiarygodność wyników przez lata użytkowania.

*– Coraz więcej osób traktuje alkomat nie jako gadżet, ale jako narzędzie świadomego stylu życia – podobnie jak pasy bezpieczeństwa czy apteczkę w samochodzie. To prosty sposób, by mieć kontrolę, a nie tylko nadzieję, że jest się trzeźwym* – dodaje ekspert Bean.