**ŚWIĘTA POD KONTROLĄ: JAK SPĘDZIĆ JE BEZTROSKO, A NIE RYZYKOWNIE. EKSPERCI OSTRZEGAJĄ: „DZIEŃ PO” TO NAJCZĘSTSZA PUŁAPKA KIEROWCÓW**

**Grudzień to miesiąc, który łączy w sobie wszystko: rodzinne kolacje, spotkania ze znajomymi, firmowe wigilie, wyjazdy i powroty, kolacje z winem, sylwestrowe toasty – oraz… wzmożone kontrole drogowe. Policja co roku zapowiada akcje prewencyjne, a statystyki są niezmienne: to właśnie w okresie świąteczno-noworocznym kierowcy najczęściej przeceniają swoje możliwości.**

Jak wynika z danych Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, po pandemii wzrosło picie ryzykowne, zwłaszcza wśród mężczyzn w średnim wieku. CBOS podaje, że 74 proc. Polaków pije alkohol w domu, co sprzyja niedoszacowywaniu ilości i błędnej ocenie własnej trzeźwości. W efekcie najczęstsze zagrożenie pojawia się nie wieczorem – tylko następnego dnia rano.

### **Największy mit? „Przespałem się, więc jestem trzeźwy”**

Święta to czas, kiedy domowe picie alkoholu wzrasta, a wraz z nim – liczba pomyłek w ocenie własnego stanu. Wbrew powszechnym przekonaniom, metabolizm alkoholu jest procesem znacznie wolniejszym, niż sądzi większość kierowców. Jak tłumaczy Rafał Kozłowski z BEAN, który specjalizuje się w dystrybucji profesjonalnych alkomatów: – Największym problemem nie jest sama obecność alkoholu przy stole, tylko to, że następnego dnia kierowcy zakładają, że „na pewno już wytrzeźwieli”. Samopoczucie nie ma nic wspólnego z wynikiem.

To widać także w trendach. Badania SW Research pokazują, że 40–51 proc. młodych dorosłych ogranicza alkohol, ale wciąż go spożywa. To oznacza, że kontrola trzeźwości staje się elementem odpowiedzialnego stylu życia – nie tylko dla zawodowych kierowców.

### **Kontrole drogowe: policja nie wybacza „niedzielnego optymizmu”**

Święta i sylwester od lat należą do okresów, w których policja prowadzi najbardziej intensywne akcje trzeźwości. Tylko w 2023 roku nietrzeźwi kierowcy spowodowali 1445 wypadków, a w poprzednich latach zatrzymywano ponad 99 tys. osób prowadzących po alkoholu.

To nie przypadek. Kierowcy często kierują się subiektywnym przekonaniem, że „już wystarczająco długo minęło”. Tymczasem, jak podkreśla ekspert BEAN – takie założenie jest całkowicie błędne. – W ostatnich latach widzę wyraźny wzrost świadomości. Coraz więcej osób traktuje sprawdzanie trzeźwości dokładnie tak, jak codzienną kontrolę wagi, poziomu cukru czy ciśnienia. To bardzo zdrowa i potrzebna zmiana. Ludzie zaczynają rozumieć, że pomiar daje pewność, a nie ograniczenia — i że jedna szybka kontrola potrafi ochronić nie tylko ich samych, ale również innych.

### **Jak naprawdę spędzić święta beztrosko i bez stresu?**

Kluczem nie jest rezygnacja ze spotkań czy alkoholu, tylko świadoma kontrola. Oto najważniejsze zasady, które warto wdrożyć:

1. Nie zgaduj – mierz. Nawet małe ilości alkoholu mogą utrzymywać się we krwi przez wiele godzin.
2. Daj sobie czas. Sen nie oznacza trzeźwości – organizm metabolizuje alkohol w stałym tempie.
3. Nie jedź „na próbę”. Lepiej poczekać lub zmierzyć poziom alkoholu niż ryzykować utratę prawa jazdy czy zdrowia.
4. Zaplanuj transport z wyprzedzeniem. Taksówka, komunikacja miejska, kierowca w rodzinie – alternatywy są zawsze.

Wzrost odpowiedzialności widać także w zakupach. Trend responsible gifting pokazuje, że coraz częściej kupujemy prezenty, które pomagają w codziennym życiu – w tym alkomaty osobiste. Rafał Kozłowski, z firmy BEAN podsumowuje: – Alkomat w domu to dziś przede wszystkim narzędzie bezpieczeństwa. Nie chodzi o to, by „sprawdzać wszystkich”, tylko by mieć obiektywną wiedzę. To daje spokój, który w święta jest bezcenny.