**PORANEK PO KARNAWALE: 5 SYTUACJI, W KTÓRYCH MOŻESZ BYĆ NIETRZEŹWY, CHOĆ CZUJESZ SIĘ DOBRZE**

**Wieczór jak marzenie: śmiech, tańce, kilka drinków, trochę wina. Rano budzisz się wypoczęty - kawa w dłoń, szybki prysznic, śniadanie i myśl: „jest ok, mogę jechać”. Problem w tym, że właśnie wtedy najwięcej osób popełnia najgorszy błąd. Samopoczucie i trzeźwość nie mają ze sobą nic wspólnego, a statystyki są bezlitosne: większość kierowców „wpada” nie w nocy, lecz następnego dnia rano. Po sylwestrze, po domówkach, po karnawałowych imprezach - wtedy, gdy organizm wciąż walczy z alkoholem, a my jesteśmy przekonani, że już dawno wygrał.**

## **Mit nr 1: Spałem 6–8 godzin, więc na pewno mogę jechać**

## To najbardziej rozpowszechniony mit. Sen nie przyspiesza metabolizmu alkoholu. Rafał Kozłowski, ekspert BEAN, tłumaczy: *– Ludzie myślą, że sen „resetuje” organizm. Tymczasem metabolizm alkoholu jest liniowy i powolny, niezależnie od tego, czy śpisz, czy nie. To, że czujesz się wypoczęty, nie oznacza, że jesteś trzeźwy. Wielu kierowców wpada właśnie po dobrze przespanej nocy.*

W praktyce oznacza to, że nawet po pełnym śnie w organizmie może pozostać znaczna ilość alkoholu – szczególnie po drinkach wysokoprocentowych i późnych godzinach spożycia.

## **Mit nr 2: Zimny prysznic postawi mnie na nogi**

Prysznic owszem, pobudzi. Ale alkohol? Zostaje dokładnie tam, gdzie był. Organizm nie przyspieszy metabolizowania alkoholu tylko dlatego, że zrobiłeś coś „odświeżającego”. To efekt psychologiczny – poczucie energii mylone z trzeźwością.

## **Mit nr 3: Mocna kawa i jestem gotowy do jazdy**

Kofeina nie neutralizuje alkoholu. Nie zmienia jego poziomu we krwi. Nie wpływa na zdolność prowadzenia. Kawa maskuje zmęczenie i pogarsza ocenę ryzyka. To połączenie bywa szczególnie groźne dla kierowców, którzy wracają rano po karnawale.

## **Mit nr 4: Zjem duże śniadanie i poziom alkoholu spadnie szybciej**

Obfity posiłek może… wydłużyć metabolizm.Tłuste jedzenie obciąża układ pokarmowy, organizm odciąga zasoby do trawienia, a alkohol pozostaje w metabolizmie w swoim tempie.Co więcej – uczucie sytości daje złudne wrażenie stabilności.

## **Mit nr 5: Czuję się świetnie, więc wszystko jest w porządku**

To najgroźniejszy scenariusz. Najwięcej wypadków „dzień po” powodują kierowcy, którzy subiektywnie oceniają swój stan jako dobry. Ekspert BEAN podkreśla: *– Samopoczucie to najgorszy doradca kierowcy. Alkohol często utrzymuje się we krwi, mimo że głowa jest klarowna. Dlatego w BEAN powtarzamy: jedyny sposób, żeby wiedzieć, to zmierzyć. Jeśli zgadujesz – ryzykujesz.*

## **Jak uniknąć błędów „poranka po karnawale”?**

1. Nie zgaduj - mierz.  
   Jedyną pewną metodą jest pomiar alkomatem, a nie opieranie się na przeczuciu.
2. Daj sobie czas.  
   Alkohol znika z organizmu bardzo powoli, niezależnie od rytmu dnia.
3. Nie jedź „na próbę”.  
   Kierowcy, którzy „sprawdzają się na drodze”, najczęściej wpadają.
4. Planuj powrót z imprezy już przed wyjściem z domu.
5. Jeśli masz wątpliwości — zostaw auto.

Rafał Kozłowski podsumowuje: – Prawdziwa wolność to świadomy wybór. Kontrola trzeźwości nie jest ograniczeniem, ale sposobem na bezpieczne życie. Widzimy, że Polacy chcą być odpowiedzialni – tylko brakuje im rzetelnej wiedzy. Karnawał to idealny moment, żeby o tym mówić głośno.