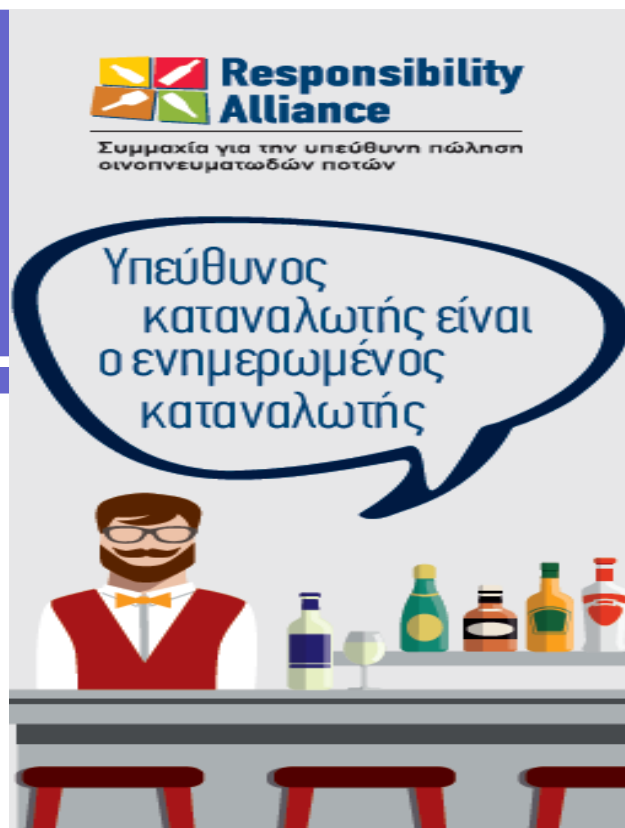


ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Θέλετε να είστε καλός οικοδεσπότης;

Όταν προσφέρετε αλκοόλ
στους καλεσμένους σας κάντε το υπεύθυνα.

Ο Υπεύθυνος Οικοδεσπότης:

- δεν επιτρέπει σε ανήλικο να καταναλώσει αλκοολούχο ποτό, ανεξαρτήτως της περίπτωσης
- Προσφέρει snacks και νερό στους καλεσμένους του για να συνοδεύουν το ποτό τους
- Προσφέρει επιλογές χωρίς αλκοόλ
- Σερβίρει ποτά με μεζούρα και δεν συμπληρώνει συνέχεια τα ποτήρια των καλεσμένων για να μπορούν να διατηρούν τον έλεγχο της κατανάλωσης
- Αν κάποιος καλεσμένος βρεθεί σε κατάσταση μέθης, τον αποτρέπει από την περαιτέρω κατανάλωση
- Βεβαιώνεται ότι όλοι μπορούν να επιστρέψουν με ασφάλεια στον προορισμό τους. Διαφορετικά τους βοηθάει να επιλέξουν εναλλακτικό τρόπο επιστροφής (πχ. φίλο που δεν έχει πiei, ταξί, MMM).



Αλκοόλ και οδήγηση

**Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι
αλκοόλ και οδήγηση δεν πάνε μαζί!**

Το αλκοόλ επηρεάζει λειτουργίες του νευρικού συστήματος που ευθύνονται για την ασφαλή οδήγηση, με αποτέλεσμα να μειώνονται τα αντανακλαστικά μας και να χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αντιδράσουμε σε καταστάσεις και κινδύνους.

Σύμφωνα με έρευνες, αν έχουμε καταναλώσει αλκοόλ και οδηγήσουμε, θα αντιμετωπίσουμε ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

- Θα υποτιμήσουμε τις αποστάσεις και την ταχύτητα των άλλων οχημάτων
- Θα αυξηθεί ο χρόνος αντίδρασης μας
- Θα επηρεαστεί η όρασή μας
- Θα υπερεκτιμήσουμε τις δυνατότητές μας.



Για αυτό είναι σημαντικό να μην το ξεχνάμε:
Δεν πίνω αλκοόλ όταν οδηγώ

Ένας έμπειρος οδηγός (2+ χρόνια) θεωρείται ότι υπερβαίνει το νόμιμο όριο αλκοόλ, όταν το ποσοστό οινοπνεύματος στον οργανισμό του είναι πάνω από 0,50 γραμμάρια ανά λίτρο αίματος (μετά από αιμοληψία) ή πάνω από 0,25 χιλιοστά του γραμμαρίου, ανά λίτρο εκπνεόμενου αέρα (αλκοτέστι της τροχαίας).



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Συμμαχία για την υπεύθυνη πώληση οινοπνευματικών ποτών



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Το Αλκοόλ είναι Αλκοόλ

Δεν έχει σημασία τι πίνετε, αλλά πόσο πίνετε

Το αλκοόλ (καθαρή αλκοόλη) που περιέχει το ποτό μας, ανεξαρτήτως κατηγορίας, μετριέται σε μονάδες

1 μονάδα αλκοόλ = 10 γρ καθαρής αλκοόλης



100ml ΚΡΑΣΙ 12%vol



250ml ΜΠΥΡΑ 5%vol



30ml ΟΥΙΣΚΥ 40%vol

Δεν πρέπει να συγχέουμε την μερίδα με την μονάδα αλκοόλ.

**Μια μονάδα αλκοόλ δεν ισοδυναμεί
με μια μερίδα σερβιρίσματος!**

Στην Ελλάδα ένα ποτό (μερίδα σερβιρίσματος)
περιέχει περίπου 1,3 μονάδες αλκοόλ.

**Δεν υπάρχουν ελαφριά και βαριά ποτά,
υπάρχει όμως υπεύθυνη κατανάλωση**



ΓΥΝΑΙΚΕΣ

**Μέγιστη κατανάλωση
1-2 πότα την ημέρα**



ΑΝΔΡΕΣ

**Μέγιστη κατανάλωση
2-3 ποτά την ημέρα**



Η Συμμαχία για την Υπεύθυνη Πώληση Οινοπνευμάτων Ποτών «Responsibility Alliance»

Αποτελεί πρωτοβουλία των εταιρειών παραγωγής και εμπορίας αλκοολούχων ποτών, στην οποία συμμετέχουν ενεργά επιχειρήσεις με σημαντική παρουσία στην αγορά και έγκριτοι φορείς με συμβουλευτικό ρόλο όπως το Ελληνικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

Στόχοι της Συμμαχίας είναι να:

- Ενημερώνουμε τους εργαζόμενους του ευρύτερου κλάδου για τη σημασία και τις πρακτικές της υπεύθυνης πώλησης και διάθεσης αλκοόλ
- Συμβάλλουμε στη μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ από ανήλικα άτομα
- Προωθούμε υπεύθυνη στάση γύρω από το αλκοόλ και την οδήγηση
- Ενδυναμώνουμε τον κώδικα marketing για τα οινοπνευματώδη προϊόντα
- Ενημερώνουμε τους καταναλωτές για το αλκοόλ και την υπεύθυνη κατανάλωσή του.

Γιατί συμμετέχουμε

Για να ευαισθητοποιήσουμε και να κινητοποιήσουμε όλους όσους εμπλέκονται στην ευρύτερη αλυσίδα διάθεσης οινοπνευματωδών ποτών, ώστε να επιτύχουμε την περαιτέρω ενίσχυση των υπεύθυνων πρακτικών πώλησης και διάθεσης αλκοόλ στη χώρα μας.



Οι επιχειρήσεις που φέρουμε το λογότυπο



Responsibility Alliance

Αποτελούμε μέλος της Συμμαχίας και ως εκ τούτου δεσμευόμαστε στις αρχές υπεύθυνης πώλησης για τα οινοπνευματώδη ποτά.

Αυτό συνεπάγεται ότι:

- κατά την αγορά οινοπνευματώδους προϊόντος, προκειμένου να επιβεβαιωθεί ότι η πώληση αφορά ενήλικο άτομο (άνω των 18), ενδέχεται να σας ζητηθεί ταυτότητα
- εντός του καταστήματος τα οινοπνευματώδη ποτά είναι τοποθετημένα σε σημείο σαφώς διαχωρισμένο από τα υπόλοιπα προϊόντα.



Δεν πρέπει να καταναλώνετε αλκοόλ, αν:



Είστε κάτω των 18 ετών

Εγκυμονείτε ή θηλάζετε



**Οδηγείτε ή
πρόκειται να οδηγήσετε**

Λαμβάνετε φάρμακα



**Βρίσκεστε σε περιβάλλον
εργασίας ή αθλείστε**