

**נהיגה
בהשפעת אלכוהול**
עלון מידע להורים ולנהגים צעירים

**חושבים
חיים**

הרשות הלאומית
לבטיחות בדרכים



הקדמה.....	3
השפעת האלכוהול על כושר הנהיגה.....	4
סקר לבחינת תרבות הנהיגה ושתיית אלכוהול.....	6



כתיבה: סנדרה ברק - אסל מנהלת תחום נהגים צעירים

הורים יקרים

ראש השנה האזרחית בפתח, ורבים יוצאים לחגוג את הסילבסטר. מסיבות הסילבסטר, כמו מסיבות רבות אחרות, כוללות לעתים גם שתיית משקאות אלכוהוליים, העלולים להביא לידי התנהגות מסוכנת על הכביש. הדבר נכון לנהגים בכלל ולנהגים צעירים בפרט: בכל הרמות של ריכוז אלכוהול בדם נהגים בקבוצות הגיל 17-24 עלולים להיות מעורבים בתאונות יותר משאר הנהגים בשל השילוב בין חוסר הכרה בהשפעתו של האלכוהול ששתו, מן הטיפה הראשונה, ובין מאפייני התנהגות נוספים של נהגים צעירים כגון לחץ חברתי, היסח דעת או חוסר ניסיון בנהיגה. אגב, כיום גם ילדים צעירים מאוד, שעדיין אינם נוהגים, חשופים לאלכוהול יותר ממה שאנו רוצים לדמיין.

לכם ההורים ההשפעה הרבה ביותר על הילדים בכל הקשור למניעת מצבי סיכון ומניעת תאונות דרכים. מחקרים שנערכו בארצות הברית מצאו קשר בין עברות תנועה ומעורבות בתאונות דרכים של הורים ובין עברות תנועה ומעורבות בתאונות דרכים של ילדיהם וכן בין מיעוט פיקוח הורי ובין מעורבות גבוהה יותר של ילדים בנהיגה מסוכנת.

חשוב אפוא שתהיו מודעים להשפעה של שתיית אלכוהול על הנהיגה, ותסייעו במניעת תאונות דרכים של ילדכם ושמירה על שלומם וחייכם באמצעות ערנות, נוכחות הורית, דוגמה אישית ושיחות בנושא. זכרו שגיל ההתבגרות והבגרות הצעירה הם בדיוק המקום והשעה שההורים צריכים להיות מעורבים בתהליכים ובהתנהגויות של ילדיהם. חשוב שתתערבו בשעת הצורך, ובין היתר תעזרו לילדיכם להימנע מנהיגה מסוכנת, גם אם הדבר כרוך בעול או בחוסר נעימות.

מיתוסים וחצאי אמיתות

הגיע הזמן לנפץ חצאי אמיתות ומיתוסים המקובלים בקרב אלה המנסים לשכנע את עצמם ואת חבריהם שבנהיגה בהשפעת אלכוהול אין כל רע. אתם בוודאי מכירים את המיתוסים בנוגע לשתיית אלכוהול: "אני מרגיש שזה בכלל לא משפיע עלי", "אני מבטיח לנהוג לאט ובזהירות" ו"אני מספיק מבוגר, יש לסמוך עלי". רובנו שומעים את המשפטים הללו מפי ילדינו, ולפעמים אפילו אומרים אותם בעצמנו.

זכרו: סביר ביותר להניח שבערב הסילבסטר ישתה ילדכם משקאות אלכוהוליים, ויש חשש שהוא ימצא את עצמו נגרר להתנהגויות מסוכנות בשל לחץ חברתי חזק שיופעל עליו ושהוא יתקשה מאוד לעמוד בו, לכן השפעתכם חשובה ביותר.

השפעת האלכוהול על כושר הנהיגה

אלכוהול הוא החומר הפסיכו-אקטיבי הנפוץ ביותר, והשפעתו העיקרית היא האטה של פעילות מערכת העצבים המרכזית (המוח). אלכוהול הוא סם מדכא (ואינו סם ממריץ, כפי שלעתים טועים לחשוב!). בין היתר, כמות קטנה של אלכוהול מדכאת את המרכזים במוח הקשורים לרגשות, ולכן קיימת תחושת שחרור. ככל שריכוז האלכוהול בדם עולה, כך השפעתו חזקה יותר. חשוב להדגיש ששתיית אלכוהול, גם ברמות נמוכות מאוד, פוגעת במידה ניכרת בתפקודי הנהיגה. אלכוהול משפיע על כלל הנהגים למן שתיית מנת המשקה הראשונה, וכבר לאחר שתיית מנה אחת של משקה אלכוהולי הסיכוי להיות מעורב בתאונת דרכים עולה פי חמישה. מכיוון שהחומר הפעיל באלכוהול, אתנול, הוא נוזל, הוא נספג מהר למדי דרך מערכת העיכול ומגיע במהירות למחזור הדם ומשם למערכת העצבים המרכזית (המוח). כאשר אלכוהול מדכא את הפעילות המוחית, הוא פוגע ביכולות הקשורות לתפקודי הנהג, בכללן זמן תגובה, מעקב אחר תנועה, דריכות, חלוקת קשב, עיבוד מידע, תפקוד חזותי, תפיסה, מיומנויות פסיכו-מוטוריות ומיומנות נהיגה. כבר לאחר מנת המשקה הראשונה נדרש לנהג זמן רב יותר לקלוט מסרים מהסביבה, ראייתו נפגעת, ויכולתו לתת הוראות למערכת השרירים אטית יותר. כתוצאה מכך, בעקבות שתיית משקאות אלכוהוליים זמן התגובה מתארך ב-30%-10%. בנהיגה משמעות הדבר שמהירות התגובה, היכולת לקבל החלטות במצבי לחץ, לשפוט מרחק ומהירות ולבצע פעולות בו זמנית - יכולות אלה נפגמות. אלכוהול פוגע גם בראייה. נהג ששתה משקה אלכוהולי מתקשה לראות למרחק, טווח הראייה שלו מתקצר כך שהוא מתקשה לראות מה קורה בשולי הכביש, והוא מתקשה בראיית לילה. לעתים יכולת הראייה נפגמת בשיעור של 25%, ולעתים הנהג יראה כפול. זאת ועוד, אלכוהול מגביר את ביטחונו העצמי של הנהג, מצב העלול להביא לידי קבלת החלטות מוטעית, מוכנות ללקיחת סיכונים על הכביש או הערכה מוטעית בנוגע ליכולתו של הנהג לנהוג במצבו. ומכיוון שאלכוהול הוא חומר מדכא, הוא עלול להביא לידי הירדמות הנהג או לפגוע ביציבותו על הכביש.

מה אפשר לעשות?

- בשל השפעתו המסוכנת של האלכוהול על הנהיגה, כבר ברמות הנמוכות של אלכוהול בדם, חשוב ביותר להימנע לחלוטין מנהיגה בהשפעת אלכוהול. אנו פונים אליכם, ההורים, לקבל החלטות בנושא יחד עם בנכם או בתכם ולהבהיר את עמדתכם.
- דעו היכן הילד שלכם נמצא - לפני המסיבה דברו עמו ובררו את הפרטים: לאן הוא הולך, מתי יחזור ואיך, מה עומד להתרחש שם, מי אחראי על המסיבה. חשוב להציג לו שאלות ישירות ולדבר על הסכנות האפשריות. יש לתת לו תחושה שאתם מאמינים בבחירותיו ולהבהיר שאתם תהיו זמינים ותוכלו להגיע למקום אם יידרש.
- בנוגע לבני הנוער הנוהגים - התנו את הנהיגה בחוקים ברורים ובקווים אדומים הנחוצים

לשם שמירה על שלום הילד והנוסעים עמו. כיצד יגיע למסיבה, מי נוהג ומי ינהג בתום הערב. ודאו שיש נהג תורן. עודדו את ילדכם לקחת מונית או לנסוע בקווי הלילה של חברת תחבורה ציבורית בחזרה הביתה, וציידו אותו בכסף לשם כך.

- הנחו את ילדכם לסרב לעלות לרכב שעל יד ההגה שלו יושב נהג ששתה אלכוהול, גם אם הוא שתה מעט.
- ציינו בפני ילדכם שלעיתים קרובות נהגים צעירים אינם מעריכים נכונה את כמות האלכוהול שהם שותים, ונוהגים כשבדמם סף אלכוהול הגבוה מהמותר בחוק לנהיגה בהשפעת אלכוהול.

תגובתכם וערנותכם יקטינו סיכונים מיותרים ואף ימנעו אסונות.

החוק קובע

בימים אלו אישרה הכנסת חוק חדש המפחית את כמות השתייה המותרת לפני נהיגה לנהגים בני פחות מ-24 ולנהגים חדשים. החוק החדש קובע כי הרף יוחמר ולנהג חדש ולנהג צעיר אסור לנהוג ברכב אם ריכוז האלכוהול בדמו עולה על 10 מיליגרם בכל 100 מיליליטר דם או אם ריכוז האלכוהול עולה על 50 מיקרוגרם בליטר אחד של אוויר נשוף. ריכוז זה הופך את הנהיגה לאחר צריכת אלכוהול כבר בכמות מזערית לעברה על החוק. משמעות החוק שנהגים צעירים (בני פחות מ-24) ונהגים חדשים לא יוכלו לשתות ולנהוג. נהיגה בשכרות גוררת בעקבותיה פסילה מידית של רישיון הנהיגה לשנתיים לפחות על ידי בית המשפט, לעתים בצירוף עונש מאסר או קנס. לחובת הנהג נזקפות עשר נקודות. ייתכן שאף ייאסר השימוש ברכבו של הנהג השתוי לתקופה של שלושים יום ואף יותר. החוק גם מתיר לשוטל לבצע בדיקות אלכוהול לנהגים גם ללא חשד מוקדם. נהג המסרב לבדיקת שכרות ייחשב כמי שנהג בשכרות הציגו עובדות אלו בפני ילדיכם וזכרו אותן בעצמכם.

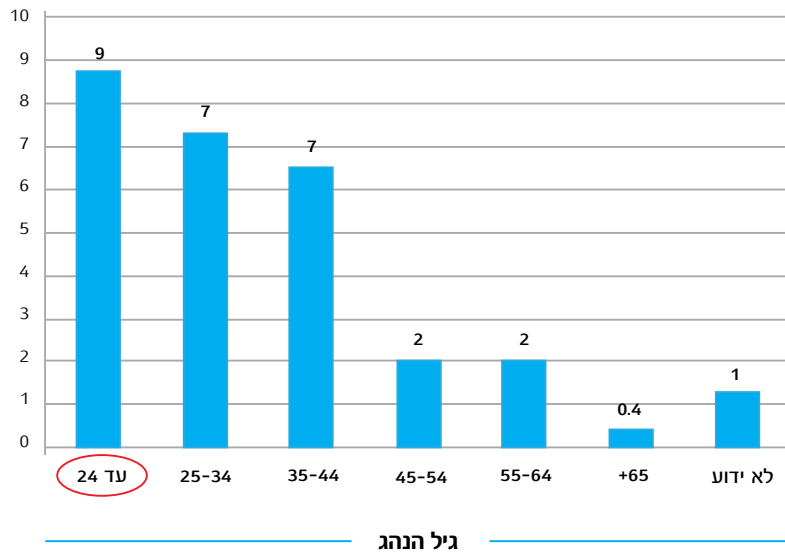


נהיגה אחרי שתיית אלכוהול

אלכוהול פוגע כאמור בכישורי הנהיגה על ידי שיבוש יכולת השיפוט, הגברת האימפולסיביות, החלשת עכבות התנהגותיות והאטת יכולת התגובה לגירויים. בקרב נהגים צעירים הרגישות לאלכוהול גבוהה מזו שבקרב נהגים מבוגרים, כך שגם כשריכוז האלכוהול בדמם נמוך, ההסתברות שהם יהיו מעורבים בתאונה גבוהה מזו שבקרב נהגים מבוגרים ומנוסים.

מעורבות נהגים בתאונות דרכים בליל הסילבסטר לפי קבוצות גיל, ממוצע בשנים 2006-2011

מספר נהגים
בתאונות דרכים
(ממוצע 2006-2011)



סקר לבחינת תרבות הנהיגה ושתייית אלכוהול

מתוך: "נהיגה תחת השפעת אלכוהול, בישראל של שנת 2008", יחידת המדען הראשי, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים

בספטמבר 2008 ערכה הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, באמצעות חברת גיאוקרטוגרפיה, סקר לבחינת תרבות הנהיגה בישראל. הסקר בוצע בקרב מדגם מייצג של 700 נהגים - 500 נהגים יהודים ו-200 ערבים. מטרת הסקר הייתה לבחון את עמדות הציבור ותפיסותיו בנוגע לנהיגה בטוחה ולעמוד על הרגלי הנהיגה של נהגים בישראל. להלן עיקרי תוצאות הסקר הרלוונטיים לענייננו. ככלל נראה שרבים בציבור הנהגים בישראל אינם נוטים לראות עצמם אחראים להתרחשותן של תאונות דרכים. כשני שלישים מהאנשים שצינו שכמעט עשו תאונה טענו שב"כמעט תאונה" היה אשם הצד השני, ורק 28% לקחו את האחריות על עצמם.

תרבות שתיית אלכוהול בישראל

בישראל יש תרבות של שתיית אלכוהול. שני שלישים מהציבור (67%) ציין שהוא נוהג לשתות אלכוהול מחוץ לבית הציבור הישראלי שותה בממוצע כ-2.5 פעמים בחודש, 1.8 משקאות בממוצע.

ביוני 2008 נערך סקר טלפוני בעבור הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים על תפיסות הציבור בנוגע לנהיגה בשכרות בישראל: הציבור (96% מהמשיבים) מכיר בכך שבישראל קיימת של בעיה של נהיגה בשכרות. { עם זאת מהסקר עולה שרוב הציבור גם מודע לסכנות שבנהיגה כזאת. 87% מהמדגם סבורים שלמי ששותה ונוהג יש סיכוי גבוה או גבוה מאוד להיות מעורב בתאונת דרכים.

מודעות הציבור לכמות האלכוהול שמותר לשתות ולהיות כשיר לנהיגה

עוד נמצא שאין מודעות מספקת לכמות האלכוהול שאפשר לשתות ולהיות כשיר לנהיגה. לשאלה בנוגע לכמות האלכוהול שתגרום לך להשתכר נמצא שבקרב ציבור צרכני האלכוהול (אלו ששתו אלכוהול בחודש האחרון) כשליש מהנשאלים (37%) לא ידע להעריך את כמות המשקאות הגורמת להם להשתכר.

ממצא חיובי העולה מהסקר הוא שרוב הציבור (77%) נמנע מנהיגה לאחר שתיית אלכוהול. עם זאת פלח לא מבוטל מהציבור נוהג לאחר ששתה אלכוהול ואף כשכבר מרגיש שיכור. כמעט רבע מהמשיבים (23%) ציינו שנהגו לאחר ששתו אלכוהול, ו-6% דיווחו שהם נוהגים לאחר שתיית אלכוהול לעתים קרובות או קרובות מאוד.



