



Alcoholgebruik – aandachtspunten

Tipkaart voor werknemer

Als je veel alcohol drinkt, loop je meer risico. Autorijden met alcohol op is verboden boven 0,5 promille (0,2 promille voor beginnende bestuurders¹). Dit komt neer op ongeveer 2 glazen alcohol.

Waarom is de grens 0,5 promille?

- Vanaf 0,5 promille ga je aantoonbaar slechter rijden: je reageert trager, je oordeelt minder goed en je ziet minder scherp.
- Bij 0,8 promille is de kans op een ongeluk al 2 keer zo groot, en bij 1,3 promille zelfs 9 keer zo groot.

Let op het idee van 'twee glazen'

De regel van maximaal 2 glazen² bij autorijden is alleen een grove schatting. Deze gaat uit van standaardglazen:

- Pils (5%): standaardglas = 25 cl. Een flesje van 33 cl telt al als 1,5 glas. Twee flesjes is dus te veel!
- Wijn (12%): standaardglas = 10 cl.
- Sterke drank (35%): standaardglas = 3,5 cl.

Met grotere glazen of zwaardere drank zit je dus veel sneller over de grens.

Eén flesje speciaalbier (33 cl, 8%) bevat evenveel alcohol als 2 glazen pils (25 cl, 5%). Met 1 flesje speciaalbier zit je dus al aan de rijlimiet.

Let op bij gebruik van medicijnen en alcohol

Als je medicijnen samen met alcohol gebruikt, kan dat negatieve effecten geven, zoals trager reageren.

Let op de gevolgen de dag erna

Na een avond veel drinken kun je de volgende dag nog steeds onder invloed zijn.

Na een avond stappen met veel alcohol blijft de alcohol lang in je lichaam. Je lever breekt één standaardglas af in ongeveer 1 tot 1,5 uur. Dit gaat niet sneller door te sporten, koffie te drinken of koud te douchen. Na 8 glazen pils duurt het 8 tot 12 uur. De volgende dag kun je dus nog alcohol in je bloed hebben en ruikt je adem naar alcohol.

Weet wat de gevolgen zijn

Word je bij een alcoholcontrole betrapt met 0,8 promille of meer? Dan geldt dit als een zware overtreding en gaat de zaak naar de Officier van Justitie.

1 Beginnende bestuurder is iemand die korter dan 5 jaar het rijbewijs heeft.

2 Voor vrouwen maximaal 1 glas (zie de illustratie op de volgende pagina).



Alcoholgebruik – aandachtspunten

Tipkaart voor werknemer

Rekenvoorbeeld

Met de Alcoholcalculator kun je een idee krijgen van je promillage. Stel: je bent een man van 80 kilo, je begint om 21.00 uur met je eerste pilsje en je drinkt 12 glazen. Dan zit je om 07.00 uur de volgende ochtend nog steeds boven de grens van 0,5 promille (namelijk 0,62).

Vraag om hulp

Stoppen is lastig, je hoeft het niet alleen te doen. Praat met de vertrouwenspersoon of de bedrijfsarts. Zij luisteren naar je en helpen je verder, maar alleen als jij dat goed vindt.

