

REGIONE
TOSCANA



U.F. Prevenzione Dipendenze



DIVERTIMENTO SICURO "IL PILOTA"

Progetto di prevenzione dei comportamenti a rischio
per la salute dei giovani frequentatori di discoteche

Reality Show in discoteca

OTTOBRE
DICEMBRE 2006



21 OTTOBRE*	PEPILA CLUB	TIRRENIA (PI)
28 OTTOBRE*	DON CARLOS	CHIESINA UZ. (PT)
31 OTTOBRE*	BALENA 2000	VIAREGGIO (LU)
11 NOVEMBRE*	LE MIRAGE	MONTE S.SAVINO (AR)
18 NOVEMBRE*	BOCCACCIO CLUB	CALCINAIA (PI)
25 NOVEMBRE*	MARACANÀ	FIRENZE
2 DICEMBRE*	VANILLA	SIENA
19 DICEMBRE*	O'TEL	FIRENZE

* le date possono essere soggette a variazione



SILB - FIPE
TOSCANA



ASSOCIAZIONE ITALIANA
IMPRENDITORI LOCALI DA BALLO



Per informazioni

U.F. Prevenzione Dipendenze ASL 5 di Pisa
Tel. 0587 273710 - 711

Ser.T. Montecatini (PT)
Tel. 0572 4601

Ser.T. Viareggio (LU)
Tel. 0584 6059261

Ser.T. Arezzo
Tel. 0575 255943

Centro Alcolologico Regionale (FI)
Tel. 055 7949650

Ser.T. Siena
Tel. 0577 585965 - 72

Ser.T. Firenze
Tel. 055 2285667 - 055 7294240

più sai meno rischi!

ALCOL: SAI COSA BEVI?

Cos'è l'alcol?

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute e il benessere degli individui. L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e, analogamente ad altre sostanze illegali, può indurre dipendenza. I giovani (al di sotto dei 16 anni di età), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche rispetto al soggetto adulto, a causa di una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol. L'alcol può esporre a forti rischi anche in seguito ad un singolo episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato e non rischioso per la salute.

SAI QUANTO BEVI?

Considera che un bicchiere di vino, un aperitivo, un bicchierino di superalcolico, un boccale di birra contengono la **STESSA QUANTITÀ DI ALCOL**:



Birra
Bicchiere
330 ml



Vino
Bicchiere
125 ml



Aperitivo
Bicchiere
80 ml



Super alcolico
Bicchiere
40 ml

12 grammi di alcol = 1 Unità

per una guida sicura

LIMITE LEGALE PER LA GUIDA

0,5 g/l di alcol nel sangue (alcolemia)

Con quanto alcol si raggiunge questo limite? Non si può dire con precisione, dipende da: sesso, peso, età, tipo di bevande, assunzione a digiuno o a stomaco pieno.

Per approssimazione:
possono bastare poco più di
2 BICCHIERI, meno a digiuno.
Se sei donna basta
una quantità inferiore.

**OCCORRE ALMENO 1 ORA
PER ELIMINARE 1 BICCHIERE**

Ti consigliamo di aspettare almeno 1 ORA
PER OGNI BICCHIERE BEVUTO, prima di
metterti alla guida.

Comunque, ricordati che:
ZERO BICCHIERI = ZERO RISCHI

Indipendentemente dal mezzo che guidi,
scegli bevande analcoliche: dissetano e
sono gradevolissime.

È fondamentale che:

**PRIMA DI ANDARE AD UNA FESTA
TI METTA D'ACCORDO CON GLI AMICI
SU CHI NON DOVRÀ BERE E FARÀ
DA "AUTISTA" PER IL RIENTRO A CASA**

inoltre:

- accetta un passaggio solo se il guidatore è sobrio
- prendi un taxi: guidare in stato di ebbrezza può costarti molto più caro
- a stomaco vuoto bevi solo bevande analcoliche

E ancora:

- allaccia sempre le cinture di sicurezza
- modera la velocità entro i limiti stabiliti dalla legge
- mentre guidi ascolta musica a volume moderato
- consuma pasti leggeri per restare vigile ed in forma

alcol e guida

COSA COMBINA L'ALCOL...

1. **RIDOTTA CAPACITÀ DI GIUDIZIO:** anche a basse dosi dà un senso di benessere e di euforia con sottovalutazione del pericolo.
2. **ERRATA VALUTAZIONE DELLE DISTANZE E DELLE VELOCITÀ:** sorpassi azzardati
3. **PROBLEMI VISIVI**
 - a) riduce il campo visivo
 - b) diminuisce la visibilità laterale (visione a tunnel)
 - c) aumenta la sensibilità all'abbagliamento
 - d) riduce la visione notturna del 25%.
4. **MINORE CONCENTRAZIONE:** provoca sonnolenza e riduce l'attenzione.
5. **TEMPI DI REAZIONE (RIFLESSI) PIÙ LENTI:** rende più difficoltosa la coordinazione dei movimenti.

ricordati che

Con il nuovo codice della strada le Forze dell'ordine possono sottoporri, anche senza il tuo consenso, ad accertamento della quantità di alcol consumato. Lo stato di ebbrezza sarà dimostrato qualora sia superato il limite legale di alcolemia di 0.5 g/l in base a due esami consecutivi effettuati a distanza di 5 minuti.

COSA TI SUCCEDERÀ IN QUESTO CASO?

sospensione della patente

multa pari ad un minimo
di 258 Euro

sottrazione di
10 PUNTI DALLA PATENTE DI GUIDA
e, cosa più importante,
metti a rischio la TUA VITA
e quella degli ALTRI

**se scegli di bere...
RICORDATI CHE
MENO È MEGLIO**

Comunque, ti raccomandiamo di
NON BERE ASSOLUTAMENTE ALCOLICI
nelle seguenti situazioni:

- Se hai meno di 16 anni
- Se hai programmato una gravidanza
- Se sei in gravidanza o allatti
- Se assumi farmaci
- Se ti senti solo e depresso
- Se sei alcolista
- Se hai avuto altri tipi di dipendenza
- Se sei a digiuno o lontano dai pasti
- Se devi recarti al lavoro o durante l'attività lavorativa
- Se devi guidare o usare un macchinario

**la strada non è una pista...
GUIDA CON PRUDENZA**



**l'alcol non è un buon
compagno di viaggio**

con il patrocinio



FONDAZIONE PIAGGIO

**REGOLAMENTO
"IL PILOTA"**

A chi è aperto il programma

A tutti coloro che per la serata di tappa decidono di non bere e di riaccompagnare a casa gli amici.

Condizioni

L'iscritto non potrà bere bevande alcoliche, pena l'eliminazione.

Come si vota

I piloti selezionati potranno essere votati dal lunedì al sabato al numero 484566 tramite sms il costo della telefonata sarà pari ad Euro 1 compreso IVA

Classifica ed eliminazioni

Accederanno alla trasmissione della serata finale in onda il 19 dicembre 2006* i piloti che avranno ricevuto il maggior numero di voti/sms.

Dove sono visibili le video interviste

a) in tv sul canale sky 869 (play tv) durante il programma televisivo, il martedì dalle ore 23 alle ore 24 e il giovedì dalle ore 17 alle 18.

b) sul sito del programma, tutti i giorni dal martedì successivo di tappa.