

# Určete si obsah alkoholu v krvi

Časový faktor: (od požití nápoje)

hod. promile  
 5 0,75  
 4 0,60  
 3 0,45  
 2 0,30  
 1 0,15

počet dávek

MUŽ  
(kg)

55  
60  
65  
70  
75  
80  
85  
90  
100  
110

ŽENA  
(kg)

50  
55  
60  
65  
70  
75  
80  
85  
90

promile:

**0,1 - 0,5:** klesání zábran, pocit uvolnění, určité zhoršení svalové koordinace, klesající pozornost

**0,5 - 1,0:** snížené sociální zábrany, další zhoršení svalové koordinace, zpomalený reakční čas, nemotornost, nepřiměřené emoce

**1,0 - 1,5:** vratký postoj nebo chůze, zúžené periferní vidění, opilost

**1,5 - 3,0:** vážná intoxikace, ztráta citu, bezvědomí, kóma, ohrožení života v důsledku selhání dýchání nebo srdeční činnosti

**nad 3,0:** život ohrožující stav těžké intoxikace, bezvědomí, kóma, smrt následkem selhání krevního oběhu nebo dýchání

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0,53	1,07	1,60	2,13	2,67	3,20	3,73	4,27	4,80	5,33	
0,49	0,98	1,47	1,96	2,44	2,93	3,42	3,91	4,40	4,89	
0,46	0,91	1,37	1,82	2,28	2,73	3,19	3,64	4,10	4,56	
0,41	0,82	1,23	1,64	2,06	2,47	2,88	3,29	3,70	4,11	
0,38	0,76	1,13	1,51	1,89	2,27	2,64	3,02	3,40	3,78	
0,36	0,71	1,07	1,42	1,78	2,13	2,49	2,84	3,20	3,56	
0,32	0,64	0,97	1,29	1,61	1,93	2,26	2,58	2,90	3,22	
0,30	0,60	0,90	1,20	1,50	1,80	2,10	2,40	2,70	3,00	
0,29	0,58	0,87	1,16	1,44	1,73	2,02	2,31	2,60	2,89	
0,26	0,51	0,77	1,02	1,28	1,53	1,79	2,04	2,30	2,56	
0,22	0,44	0,67	0,89	1,11	1,33	1,56	1,78	2,00	2,22	
0,19	0,38	0,57	0,76	0,94	1,13	1,32	1,51	1,70	1,89	

## Určete si obsah alkoholu v krvi

Tato tabulka slouží k orientačnímu výpočtu koncentrace alkoholu v krvi. Na rozdíl od většiny ostatních návykových látek je v těle alkohol odbouráván stálou rychlostí, takže tyto údaje jsou pro většinu lidí dost přesné. Okamžitý účinek alkoholu se však bude lišit v závislosti na toleranci, kterou si konzument k alkoholu vytvořil, a na celé řadě dalších faktorů.

Přibližnou koncentraci alkoholu v krvi určíte dle vaší tělesné váhy, pohlaví, počtu dávek alkoholu a doby, která uplynula od začátku pití (časový faktor).

*Definice jedné dávky alkoholického nápoje:* Jedna dávka obsahuje přibližně 20 ml alkoholu. To je například 0,5 l piva, 0,3 l míchaného nápoje (rum s kolou), 2 dl vína, 0,5 dl destilátu (brandy, vodka).

*Příklad výpočtu:* Pokud muž vážící 70 kg vypil 5 piv za tři hodiny, bude mít hladinu alkoholu v krvi 1,61 promile minus 0,45 promile, tedy 1,16 promile.

**Upozornění pro řidiče:** Počínaje koncentrací 0,2 promile alkoholu v krvi se prudce zvyšuje riziko dopravních nehod.



Autorka MUDr. Hana Sovinová, recenze PhDr. Ladislav Csémy. Grafická úprava Jakub Sovina, odpovědná redaktorka Mgr. Zdena Mlýnková  
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10. Vytiskla Eva Kaňkovská - GRAFEX, 17. listopadu 2665, Mělník  
1. vydání, Praha 1998 - Neprodejně