

CEĻU SATIKSME UN ALKOHOLS

Nodarbības ilgums:	40 - 80 minūtes
Materiāls un sagatavošanās:	"Materiāla skolēniem Nr. 1" un "Materiāla skolēniem Nr. 2" kopija visiem dalībniekiem.
Mērķis:	Šī uzdevuma mērķis ir panākt, lai skolēni apzinās riskus, kas saistīti ar automašīnas, motocikla, mopēda vai velosipēda vadīšanu alkohola reibumā.
Darba metodes:	Grupu darbs Rakstisks uzdevums

IEVADS

Šajā nodarbībā skolēni patstāvīgi vai grupās strādā ar uzdevumiem par bīstamību, ko rada braukšana ar automašīnu, motociklu, mopēdu vai velosipēdu pēc alkohola lietošanas. Uzdevumi liks skolēniem izprast, kāpēc alkohols un transportlīdzekļu vadīšana ir slihta kombinācija. Viņi iegūs sīkāku informāciju par to, kādu ietekmi alkohols atstāj uz organismu un kā tas, savukārt, ietekmē mūsu spēju kontrolēt savu uzvedību. Tiks aplūkotas arī dažas koncepcijas, piemēram, izvēle – rīcība – sekas.

ĪSTENOŠANA

Iesākumā pasakiet skolēniem, ka viņi apspriedīs, kā alkohols ietekmē spēju vadīt automašīnu, motociklu vai mopēdu, kā arī braukšanu ar velosipēdu.

Pēc tam aplūkjiet šādus jautājumus:

- **Pēdējo 10 gadu laikā Latvijā ir panākts ļoti liels progress saistībā ar braukšanu dzērumā. Tomēr joprojām starp katrām 100 negadījumiem 5 izraisītie ceļu satiksmes negadījumi ir notikuši, šoferim esot pie stūres alkohola reibumā. Salīdzinājumam, 1999. gadā tie bija apmēram 20% no visiem ceļu satiksmes negadījumiem** (Ceļu satiksmes drošības direkcijas dati, 2013). **Kāpēc daži cilvēki brauc dzērumā?** (Piemēri: lielāka gatavība uzņemties risku, vienaudžu spiediens)
- **Kāpēc, jūsuprāt, arī jaunieši vada automašīnu dzērumā vai arī ir ar mieru braukt mašīnā ar dzērumā esošu autovadītāju?**
- **Vai, jūsuprāt, var vadīt automašīnu arī pēc vienas glāzītes?**

Lūdziet skolēniem pa pāriem izpildīt darba uzdevumu no „Materiāla skolēniem Nr. 1”. Šim darba uzdevumam nepieciešamie pamatmateriāli ir iekļauti „Materiālā skolēniem Nr. 2”.

Uzdevuma noslēgumā iztirzājiet šādus jautājumus:

- **Miniet piemērus gadījumiem, kad jūs domājat, ka cilvēki var braukt arī tad, ja viņi ir alkohola reibumā!**
- **Vai jūs apsvērtu iespēju braukt, ja būtu dzēris alkoholu? Kāpēc/kāpēc ne?**
- **Vai jūs apsvērtu iespēju kāpt mašīnā, ja tās vadītājs būtu dzēris alkoholu?**
- **Kāda atbildība ir tev kā automašīnas vadītājam?**
- **Kāda ir tava atbildība kā pasažierim?**
- **Vai pastāv starpība starp automašīnas, mopēda vai velosipēda vadīšanu dzērumā? Pamato atbildi!**

Apspriediet iespējamās sekas, kādas var būt transportlīdzekļa vadīšanai alkohola reibumā!

- **Kas varētu likt tev ieņemt negatīvu nostāju pret braukšanu dzērumā?**

PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

Kā zināms, ir noteikti ierobežojumi, cik daudz alkohola var būt jūsu asinīs, kad jūs sēžaties pie stūres. Tas tiek darīts, jo alkohols ietekmē spriestspēju un samazina redzes un dzirdes spējas. Šo traucējumu rezultātā cilvēkam alkohola reibumā ir lielākas iespējas izraisīt satiksmes negadījumu, nekā vadītājam skaidrā prātā. Alkohola ietekme uz smadzenēm izraisa reakcijas ātruma samazināšanos. Piemēram, ja automašīnas priekšā uz ceļa izskrien kaķis, cilvēks reaģē dažu milisekunžu laikā un tikai tad nospiež bremžu pedāli. Alkohols atstāj negatīvu ietekmi uz laiku, kas pāriet no brīža, kad vadītājs redz kaķi, līdz brīdim, kad viņš/viņa nospiež bremžu pedāli. Viena standarta glāze alkoholiskā dzēriena (t.i., 3 centilitri stiprā alkohola, viena glāze vīna vai viens stiprais alus) palēnina cilvēka reakcijas laiku par apmēram 20 % salīdzinājumā ar šī cilvēka reakcijas laiku skaidrā prātā.

Latvijā persona, kas brauc dzērumā, tiek atzīta par vainīgu par transportlīdzekļa vadīšanu alkohola reibumā. Juridiski cilvēks ir vainīgs par transportlīdzekļa vadīšanu alkohola reibumā, ja

- **transportlīdzekļa vadītājam, kuram mehānisko transportlīdzekļu vadīšanas stāžs ir lielāks par diviem gadiem, alkohola koncentrācija asinīs pārsniedz 0,5 promiles;**
- **transportlīdzekļa vadītājam, kuram mehānisko transportlīdzekļu vadīšanas stāžs nepārsniedz divus gadus, alkohola koncentrācija asinīs pārsniedz 0,2 promiles;**
- **mopēda vai velosipēda vadītājam alkohola koncentrācija asinīs pārsniedz 0,5 promiles.**

Avots: Ceļu satiksmes likums, 28.pants

PAPILDUS INFORMĀCIJA:

Latvijā katru gadu aptuveni 200 cilvēku iet bojā satiksmes negadījumos un tūkstošiem citu iegūst tik smagas traumas, ka kļūst par invalīdiem uz visu mūžu. Situācija ir uzlabojusies, salīdzinot ar 2000.gadu, kad cietušo skaits pārsniedza 600 cilvēku gadā.

6% no satiksmes negadījumos bojā gājušajiem autovadītājiem ir alkohola reibumā.

Vidēji uz 10 000 autovadītāju vecumā no 18 līdz 24 gadiem 106 pēdējo gadu laikā ir bijuši iesaistīti ceļu satiksmes negadījumā alkohola reibumā. Tas ir vismaz divreiz vairāk nekā citās vecuma grupās.

Avots: Ceļu satiksmes drošības direkcijas dati, 2013

VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Nodarbības turpinājumā skolēniem patstāvīgi jāizpilda šāds darba uzdevums:

- **„Pēc tam, kad esat salīdzinājis savas iepriekšējās atbildes, kas ierakstītas tabulā, uzrakstiet apmēram 50 vārdus garu kopsavilkumu par galvenajiem iemesliem, kāpēc un kā alkohols ietekmē mūsu spēju vadīt transportlīdzekli.”**

Izvērsiet plašāk tēmu „Ceļu satiksme un alkohols”, apspriežot, kas notiktu, ja piloti, autobusa šoferi, rallija automašīnu vadītāji un taksisti neievērotu likumu.

Lai turpinātu strādāt ar jautājumiem, kas saistīti ar tēmu „Ceļu satiksme un alkohols”, lieciet skolēniem patstāvīgi vai grupās izgatavot plakātus, kas paaugstina informētību par riskiem, kas saistīti ar tēmu „Ceļu satiksme un alkohols”.

Varat tematu „Ceļu satiksme un alkohols” sasaistīt arī ar tēmu „Svētki” (runājot par Jāņiem), kā arī „Alkohols un plašsaziņas līdzekļi”, norādot kampaņas pret braukšanu dzērumā kā pozitīvu piemēru plašsaziņas līdzekļu izmantošanā.

MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 1 - CEĻU SATIKSME UN ALKOHOLS

1. UZDEVUMS

Zemāk ieraksti spējas, kas, tavuprāt, nepieciešamas cilvēkam, kas brauc ar mopēdu, motociklu, automašīnu vai velosipēdu. Zemāk ir saraksts ar vārdiem, kurus var izmantot iedvesmai un idejām. Pirmā alternatīva tabulā jau ir ierakstīta, lai labāk ilustrētu uzdevumu.

Vārdi, kas var palīdzēt:

Gājēji

Citi autovadītāji

Redzamība

Tumsa

Ātrums

Ceļazīmes

Autovadītāja stāžs un pieredze

Koordinācija

Spēja noteikt attālumu

Dzirde

1.tabula. Spējas, kas nepieciešamas transportlīdzekļa vadīšanai:

1.	Nepieciešama spēja noteikt attālumu, lai ievērotu drošības attālumu no apkārtējām mašīnām.
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 1 (TURPINĀJUMS) – CEĻU SATIKSME UN ALKOHOLS

2. UZDEVUMS

Aizpildi tabulu un apraksti galveno iespaidu, kādu alkohols atstāj uz organismu un mūsu uzvedību. Tabulai ir divas kolonnas. Tev nav nepieciešams aizpildīt visas rindas, tikai pieraksti ietekmes, kuras tu uzskati par vissvarīgākajām. Pirmajā kolonnā ieraksti vissvarīgākās ietekmes, kādas alkohols atstāj uz organismu. Otrajā kolonnā ieraksti, kā alkohols var ietekmēt cilvēku uzvedību. Ņem vērā, ka abas kolonnas tabulā nav savstarpēji saistītas.

2. tabula

Alkohola ietekme uz organismu	Potenciālā ietekme uz uzvedību
Pazemināts redzes asums	Paaugstināta agresivitāte

3. UZDEVUMS

Tagad salīdziniet abas aizpildītās tabulas. Aprakstiet, kā otrajā tabulā ierakstītās ietekmes iedarbojas uz katru vadītāja spēju, kas norādīta pirmajā tabulā. Atbildes piemērs redzams tālāk.

Piemērs:

(Braukšanas spēja, Nr. 1)

Jums nepieciešama spēja noteikt attālumu, lai ievērotu drošības attālumu no apkārtējām mašīnām.

Atbilde:

(salīdzinājums starp atbildi Nr. 1 pirmajā un otrajā tabulā)

Iedzertais alkohols atstāj negatīvu ietekmi uz ātruma izjūtu, redzi un dzirdi. Dzērumā ir daudz grūtāk novērtēt atstatumu starp mūsu automašīnu un apkārtējām automašīnām, un tas palielina sadursmes iespējamību.

MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 2 - CEĻU SATIKSME UN ALKOHOLS

PAMATINFORMĀCIJA

Alkohols ietekmē smadzenes šādos veidos:

- **Spēja reaģēt:** Alkohola līmenim asinīs paaugstinoties, kļūst grūtāk pieņemt pareizus un loģiskus lēmumus, kā arī cilvēks sāk domāt un reaģēt uz notikumiem lēnāk. Tas ir iemesls, kāpēc cilvēki alkohola reibumā bieži pieņem bīstamus lēmumus.
- **Valoda:** Izrunātie vārdi kļūst aizvien grūtāk saprotami. Arī teiktā saturs kļūst neloģisks.
- **Kustību koordinācija:** Cilvēks kļūst neveikls, nevar noiet taisni, reizēm zaudē līdzsvaru un uzskrien citiem cilvēkiem. Ķildas un kautiņi ir bieži sastopamas sekas.
- **Dzirde:** Katrs malks alkohola pasliktina dzirdes spēju. Tas izskaidro, kāpēc dzērumā cilvēks sāk runāt skaļāk.
- **Uzmanības spēja:** Kad cilvēka asinīs ir alkohols, viņa smadzenes nespēj sekot līdz informācijas plūsmai. Tas nozīmē, ka mēs nespējam uztvert informāciju kā tad, kad esam skaidrā. Šo efektu dēvē par „tuneļa redzi”. Jūs nepamanāt svarīgu informāciju apkārt.
- **Redze:** Pieaugot alkohola līmenim asinīs, acis sāk zaudēt spēju koncentrēties, kas samazina mūsu spēju spriest par attālumu. Kad cilvēks ir izdzēris pārāk daudz, redze dubultojas vai šķiet, ka apkārtne griežas. Šie efekti īpaši spēcīgi izpaužas tumsā. Pat tad, ja alkohola līmenis asinīs ir zems, mūsu jutība pret spilgtu gaismu palielinās un nepieciešams ilgāks laiks, lai atgūtu spēju redzēt naktī.
- **Elpošana:** Līdz ar patērētā alkohola daudzumu elpošanas spēja pasliktinās, un vispesimistiskākā scenārija gadījumā elpošana alkohola iespaidā var apstāties.

Aptuvenā reakcija, kas raksturīga katram alkohola līmenim asinīs

0,2‰ Ķermeņa temperatūras paaugstināšanās un reakciju palēnināšanās. Pasliktināta spriestspēja, bet cilvēks parasti jūtas apmierināts un modrs. Latvijā 0,2‰ ir maksimālais pieļaujamais alkohola līmenis asinīs transportlīdzekļa vadītājam, kam stāžs ir mazāks par 2 gadiem.

0,5‰ Reakcijas ātrums pazeminās vēl vairāk. Latvijā 0,5‰ ir maksimālais pieļaujamais alkohola līmenis asinīs transportlīdzekļa vadītājam, kam stāžs pārsniedz 2 gadus.

0,8‰ Neveiklas kustības, risks izraisīt satiksmes negadījumu kļūst divreiz augstāks.

1,0‰ Smags reibums, „stīva mēle”, neskaidra runa. Nespēja kontrolēt muskuļu darbību, grūti saglabāt līdzsvaru, var paklupt un krist.

1,5‰ Grūti saglabāt līdzsvaru, uzkrītošas motoriskās kustības, acīmredzams reibums un desmit reizes lielāks risks izraisīt satiksmes negadījumu.

2,0‰ Grūti parunāt, redzes dubultošanās, zudusi spriestspēja, slikta dūša un vemšana.

3,0‰ Nesaprot notiekošo, bieži zaudē samaņu.

4,0‰ Koma, elpošanas ceļu paralīzes risks, augsts nāves risks.

5,0‰ Nāve.