

CHYTLI TĚ BENGA 🙄

problém s policií nemusíš mít jenom proto, že ti není 18. Co všechno se může stát?

není ti 18 policie kontaktuje tvoje zákonné zástupce a taky sociálku, která bude případ dál řešit; dozvědět se to může i škola

POKUTA



pokud piješ na veřejném místě - můžeš dostat pokutu

ZÁCHYTKA 🚔

pokud vzbuzuješ rozruch a děláš bordel - hrozí ti odvoz na záchytku, kam tě policie může odvézt, pokud ti je víc než 15

VÝPLACH ŽALUDKU 🤢



při otravě alkoholem pravděpodobně skončíš v nemocnici, kde tě čeká výplach žaludku

Všechno tohle je ale nic oproti tomu, když někdo skončí kvůli alkoholu třeba v bezvědomí a bez pomoci. Neboj se proto jednat! Postup, jak se v takovém případě zachovat, najdeš dál.

Policii pak bude samozřejmě zajímat, kde ses k alkoholu dostal/a. Problémy hrozí nejenom těm, kteří ti alkohol prodali nebo zprostředkovali, ale třeba i dospělým, kteří tě v pití povzbuzovali.

TIP PAŘMENKY:



Dávej pozor na sebe i kámoše

NĚKDO PŘEBRAL



stát se to může každému, ale ne každý se z toho zvládne dostat sám předávkování může dopadnout fakt špatně

VIDÍŠ NĚKOGO KDO .

- nemůže chodit, motá se
- nereaguje, je úplně mimo, nedokáže mluvit
- zvrací, je bledý
- dýchá pomalu, anebo přestává dýchat úplně

POMOZ MU, PROSÍM

**SICE HROZÍ ŽE BUDEŠ MÍT PRŮSER U RODIČŮ,
ZDRAVÍ A ŽIVOT ZA TO STOJÍ, NE?**



CO TĚDA DĚLAT

- vyvolat zvracení - strčit prsty do krku nebo dát napít hodně slané vody
- položít na bok (kvůli možnému zvracení)
- doplnit cukr, ideálně nápojem (třeba sladký čaj)
- snažit se ho rozhýbat - chodit s ním
- kontrolovat, jestli dýchá a reaguje
- pokud se stav nelepší a vypadá to špatně, na nic nečekej a

VOLEJ 155 NEBO 112



TIP PAŘMENKY:



napiš si na papírek důležitá telefonní čísla - když se ti vybijе mobil, tak se ti to může hodit, a když se ti něco stane, ostatní budou vědět, kam zavolat



KLUB AUTOBUS

TELEFON: 778 538 275,

autobus@neposeda.org

FB: NZDM AUTOBUS

INSTA: KLUB.AUTOBUS

AŽ SE NEUTOPÍŠ



MŮŽE TO BEJT SRANDA



Ale...

občas trochu stupidní nebo riskantní.
Nad čím stojí za to se zamyslet?

VÁZNE ZÁBAVA



pokud zábava nebo hovor vážne, alkohol z toho jen tak nejspíš nezapomenutelnou akci neudělá

CO NA TO MÍRA

každý má jinou míru - a i ta se může měnit, třeba podle toho, jakou máš náladu, co jsi naposledy jedl nebo jak jsi na tom zdravotně

ZÍTRA NA SOCKÁCH

nechat se hecovat k dalšímu pití z tebe fakt frajera neudělá - naopak si tím koleduješ o to, že tě ostatní budou fotit, až si pozvracíš boty

VOŽRALÝ BLBEC



jak se chováš, když přeberáš?

alkohol nám často pomate smysly a bourá hranice, a otázkou je, jestli chceš být ten, kdo pak vyvolává rvačku, otravuje lidi na zastávce nebo si začne s někým, s kým vlastně vůbec nechce



TIP PAŘMENKY:

nepiš žádné love story pod vlivem

DROGA

to, že je alkohol dostupný a legální, nemění nic na tom, že jde o drogu - k závislosti na něm má nakročeno až 20% Čechů

VOKNO

bacha na okna - nebojíš se, co všechno se ti může stát, když o sobě nevíš? (a ztracená peněženka vážně není to nejhorší)



KDYŽ UŽ PIJEŠ, TAK ZKUS

MÍRNI TEMPO

žízeň zahnat nealkem - prokládat drinky vodou nebo jiným čistým nápojem

pít pomalu - alkohol se vstřebává postupně a může tě nečekaně sejmout

kopnout do sebe rychle několik panáků ti pomůže leda do bezvědomí

nemixuj

nemíchat alkohol s energetákem - tohle kombo je pro tělo fakt zátěž a často stojí za poruchami srdečního rytmu a bezvědomím

ideálně nemíchat vůbec! - sranda u piva nebo vína bývá stejná jako u tvrdýho, ale většinou nekončí brutální kocovinou a průsery

TIP PAŘMENKY:

nechovej se jako prase a uklid' si po sobě odpadky

JÍDLO!

najíst se - nepít na prázdný žaludek, ale dát si předtím vydatnější jídlo

BACHA PRÁŠKY

pokud zrovna bereš nějaké léky, ujisti se, že tě v kombinaci s alkoholem nevyvážou



TIP PAŘMENKY:

neskákej do ohně, můžeš přijít o boty

KAŠLI NA EXPERIMENTY

protože nikdy nevíš, jak to dopadne!



nepij něco, o čem nevíš, co je - pokud nechceš riskovat, že se z tebe stane jednoduchá oběť pro okradení, sejmoutí autem atd.

bacha na cizí drinky - nikdy nevíš, čím si to kdo okořenil

TIP PAŘMENKY:

a bacha i na svůj drink, at' ti do něj někdo nepříhodí něco, co tě například uspí

kombinovat alkohol s hulením je vždycky risk - to, že ti minule bylo dobře, neznamená, že to tak bude znovu

TIP PAŘMENKY:

koule s chlastem se fakt nemají rádi - tohle končívá selháním organismu a kolapsem

