

# startklar?

Information über Alkohol oder andere Drogen im Straßenverkehr

Read it!

[www.start-klar.eu](http://www.start-klar.eu)

Read it!

[www.start-klar.eu](http://www.start-klar.eu)

## Bist Du startklar?

startklar bist Du, wenn Du ...

- ... Dich nüchtern hinters Steuer setzt.
- ... bei nüchternen Fahrern einsteigt.
- ... vorher plant, wie Du nach dem Feiern nach Hause kommst.



startklar?

## Feiern

- Feiern bedeutet: Freunde treffen, Spaß haben, Entspannung, Quatschen oder Tanzen. Für Viele gehört Alkohol dazu. Für Manche auch andere Drogen. Für kurze Zeit raus aus dem Alltag, um wieder zufrieden in die neue Woche durchzustarten. Mancher verliert die Kontrolle, und ein schöner Abend wird zum Alptraum. Zum Beispiel durch Streit, Gewalt, Probleme mit oder durch Alkohol und andere Drogen ...  
...oder einen Verkehrsunfall.

## Tipps

- Geh auf Nummer sicher: Wenn Du konsumierst, lass den Motor kalt und bleib **startklar**.
- Sprich ab, wer fährt und daher nüchtern bleibt.
- Wenn ein Anderer an der Reihe ist und fährt, unterstütze ihn beim Nüchternbleiben. Spender vielleicht einen alkoholfreien Drink.
- Informiere Dich über andere Möglichkeiten nach Hause zu kommen.
- Vielleicht kannst Du Dir ein Taxi mit jemandem teilen, oder es fährt ein Nachtbus.
- Informiere Dich über die Wirkung und Risiken von Alkohol und anderen Drogen.



startklar?

## Was tun?

- **Und trotzdem kommt es vor, dass jemand z.B. alkoholisiert Auto fahren will. Was dann?**
- Steige nicht ein!
- Du kannst deutlich machen, dass Du nicht einverstanden bist mit dem, was geschieht: „Ich finde es verantwortungslos und gefährlich was Du tust.“
- Wenn alle Stricke reißen, hast Du das Recht, die Polizei zu informieren. Hier wird eine Straftat begangen und das Leben von Menschen gefährdet.

## Fakten

- **Fahren unter Einfluss von Alkohol, Cannabis, Medikamenten oder anderen Drogen ist grundsätzlich strafbar.**  
1 SG Bier = 0,25 l  
1 SG Wein = 0,10 l  
1 SG Schnaps = 0,04 l

Die Leber baut in 1-1,5 Stunden ein Standardglas (SG) Alkohol ab. Es gibt keine Tricks, die diesen Vorgang beschleunigen können. Kaffee, fettiges Essen, viel Wasser oder Schlaf helfen **nicht** beim Ausnüchtern!  
Gleichzeitiger Konsum von zum Beispiel Alkohol und einer anderen Droge kann anders wirken als Du es erwartest oder gewohnt bist.  
Bei gleichzeitigem Konsum von Alkohol und einer anderen Droge (wie zum Beispiel Cannabis) kann das Unfallrisiko um das 500-fache ansteigen.  
Wenn Du als Fahrer unter Einfluss von Alkohol oder einer anderen Droge in einen Unfall verwickelt bist, kann Deine Versicherung sich weigern, den entstandenen Schaden zu übernehmen.

## Mehr Info? Hilfe?

- **Caritasverband Kleve**  
Beratungsstellen für Suchtfragen  
Gerd Engler  
Telefon +49.(0)2821.9545

[www.start-klar.eu](http://www.start-klar.eu)  
[info@start-klar.eu](mailto:info@start-klar.eu)



Kofinanziert durch das EU-Programm INTERREG-III-A  
mede gefinancierd door het EU-programma INTERREG-III-A

# startklaar?

Informatie over alcohol en andere drugs in het verkeer

**Read it!**

[www.start-klaar.eu](http://www.start-klaar.eu)

**Read it!**

[www.start-klaar.eu](http://www.start-klaar.eu)

## Ben jij startklaar?

startklaar ben je, als je ...

- ... van te voren afspraken maakt over hoe je thuis komt.
- ... nuchter achter het stuur plaats neemt.
- ... bij een nuchtere bestuurder instapt.



startklaar?

## Uitgaan

- Uitgaan staat voor gezelligheid, lol, feesten en ontspanning. Praten, dansen en voor veel „uitgaanders“ betekent het ook gebruik van alcohol en drugs.

Even in een hele andere sfeer zijn, dan kun je er de rest van de week weer helemaal tegenaan.

Maar af en toe gaat er iets mis en kan een plezierige avond een nachtmerrie worden. Bijvoorbeeld door ruzie, geweld, problemen met of door drank of andere drugs of ...

... ongelukken in het verkeer.



Kofinanziert durch das EU-Programm INTERREG-III-A mede gefinancierd door het EU-programma INTERREG-III-A

## Tips

- Neem het zekere voor het onzekere: als je consumeert rij dan niet en blijf **startklaar!**
- Spreek van te voren af wie er naar huis rijdt en wie dus niet consumeert.
- Als een ander aan de beurt is met rijden, helpt diegene dan om nuchter te blijven.
- Kijk of er alternatieve vervoersmogelijkheden zijn. Misschien kun je een taxi delen of rijdt er een nachtbus.
- Stap niet in bij iemand die onder invloed is en help een veilige terugreis te regelen.
- Zorg dat je geïnformeerd bent over de werking en risico's van alcohol en andere drugs.



startklaar?

## Informatie/Hulp

- **Caritasverband Kleve**  
Beratungsstellen für Suchtfragen
- **IrisZorg**  
instelling voor verslavingszorg en maatschappelijke opvang
- **www.start-klaar.eu**  
[info@start-klaar.eu](mailto:info@start-klaar.eu)  
[www.iriszorg.nl](http://www.iriszorg.nl)  
(middeleninformatie en adressen voor hulpverlening)  
[www.uitgaanendrugs.nl](http://www.uitgaanendrugs.nl)  
(informatieve site van het trimbos instituut)  
[www.startklaar.eu](http://www.startklaar.eu)  
(informatieve site rondom dit thema)  
[info@startklaar.eu](mailto:info@startklaar.eu)  
(als je contact over dit onderwerp wilt)

## Feiten

- **Rijden onder invloed is strafbaar. Hierbij maakt het niet uit of het nu gaat om alcohol, andere drugs of medicijnen.**

De lever kan één standaard glas alcohol in 1–1,5 uur afbreken. Er zijn géén trucs om dit te versnellen; dus koffie, vet eten, veel water drinken enzovoort ontnuchteren dus niet!

Combinaties van bijvoorbeeld alcohol en een andere drug kunnen anders uitpakken dan je verwacht of gewend bent.

Gecombineerd gebruik van alcohol en een andere drug (waaronder cannabis) kan de ongevalskans tot wel 500 maal verhogen.

Wanneer je onder invloed een ongeluk veroorzaakt kan de verzekering weigeren uit te betalen.

**'s Avonds dronken, 's ochtends weer nuchter??**