
Odgovorna strežba alkohola

Priročnik za
izobraževanje
strežnega
osebja

Odgovorna strežba alkohola

Priročnik za
izobraževanje
strežnega
osebja

UREDNIČE

dr. Sandra Radoš Krnel

dr. Barbara Lovrečič

dr. Mercedes Lovrečič

mag. Marjetka Hovnik-Keršmanc

Branka Božank

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

LJUBLJANA, 2017

**ODGOVORNA STREŽBA ALKOHOLA
PRIROČNIK ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA**

UREDнице dr. Sandra Radoš Krnel, dr. Barbara Lovrečič, dr. Mercedes Lovrečič,
mag. Marjetka Hovnik-Keršmanc, Branka Božank

IZDAJATELJ Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenia

E-POŠTA info@nijz.si

SPLET www.nijz.si

Ljubljana, 2017

ISBN 978-961-7002-14-0 (pdf)

OBLIKOVANJE Matej Koren studio

AVTORSKE PRAVICE © Nacionalni inštitut za javno zdravje, Slovenija

CENA 0.00 EUR

LEKTURA Publikacija ni lektorirana

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

642.6:663.2/.5(035)(0.034.2)

ODGOVORNA strežba alkohola [Elektronski vir] : priročnik za izobraževanje strežnega osebja / [urednice Sandra Radoš Krnel ... et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016

Način dostopa (URL): <http://www.nijz.si>
ISBN 978-961-7002-14-0 (pdf)
287746048

Kazalo

Predgovor: Pričakovane kompetence izvajalca modulov	06
Uvod: Alkohol in človek	09
ZGODOVINA PRIČA, DA ALKOHOL ČLOVEKA SPREMLJA ŽE VEČ KOT 10.000 LET	10
SLOVENIJA IN ALKOHOL	11
Modul 1: Učinkovitost programov za izobraževanje strežnega osebja	17
1. UVODNA UTEMELJITEV	18
2. NAMEN IN CILJI	18
3. TEORETIČNE VSEBINE	18
3.1. ZAKAJ IZVAJAMO PROGRAME ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA?	19
3.2. KAKO UČINKOVITI SO PROGRAMI ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA?	20
3.3. KATERI SO NAJPOMEMBNEJŠI ELEMENTI, KI IZBOLJŠAJO UČINKOVITOST PROGRAMOV ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA?	21
3.4. POMEN EVALVACIJE PROGRAMOV ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA	22
3.5. KLJUČNA SPOROČILA UČNI NAČRT	27
Modul 2: Alkohol	29
1. UVODNA UTEMELJITEV	30
2. NAMEN IN CILJI	31
3. TEORETIČNE VSEBINE	32
3.1. DEFINICIJA ALKOHOLA IN ALKOHOLNIH PIJAČ	32
3.2. ALKOHOLNA PIJAČA	33
3.3. VSEBNOST ALKOHOLA V VOLUMENSKIH ODSOTOKIH ALKOHOLA	34
3.4. STANDARDNA ALKOHOLNA PIJAČA	35
3.5. UČINKI ALKOHOLA	36
3.6. POT ALKOHOLA V TELESU	37
3.7. ŠKODLJIVA RABA ALKOHOLA	42
3.8. 10 MITOV IN RESNIC O ALKOHOLU UČNI NAČRT	47 53

Modul 3: Zakonodaja na področju strežbe alkoholnih pijač	55
1. UVODNA UTEMELJITEV	56
2. NAMEN IN CILJI	56
3. TEORETIČNE VSEBINE	57
3.1. S PITJEM ALKOHOLA POVEZANE PROMETNE NESREČE	58
3.2. Z ALKOHOLOM POVEZANI ZDRAVSTVENI IN DRUŽBENI STROŠKI	58
3.3. ZAKONODAJA NA PODROČJU STREŽBE ALKOHOLA	58
3.4. OMEJEVANJE STREŽBE ALKOHOLA MLADOLETNIM	59
3.5. OMEJEVANJE STREŽBE ALKOHOLA OPITIM	60
3.6. ČASOVNO IN PROSTORSKO OMEJEVANJE STREŽBE ALKOHOLA	63
3.7. OMEJEVANJE OGLAŠEVANJA ALKOHOLNIH PIJAČ	64
3.8. OMEJEVANJE VOŽNJE POD VPLIVOM ALKOHOLA	65
3.9. OSTALE ZAKONODAJNE OMEJITVE, POVEZANE S STREŽBO ALKOHOLNIH PIJAČ	66
UČNI NAČRT	68
IGRA VLOG	70
Modul 4: Prepoznavanje mladoletnih in opitih oseb	73
1. UVODNA UTEMELJITEV	74
2. NAMEN IN CILJI	74
3. TEORETIČNE VSEBINE	74
3.1. OPAZOVANJE OBISKOVALCEV OB VSTOPU V GOSTINSKI LOKAL	75
3.2. PREPOZNAVANJE MLADOLETNIH OBISKOVALCEV	76
3.3. PREPOZNAVANJE OPITIH OBISKOVALCEV	79
UČNI NAČRT	82
VAJE	83
Modul 5: Odgovorna strežba alkohola	87
1. UVODNA UTEMELJITEV	88
2. NAMEN IN CILJI	89
3. TEORETIČNE VSEBINE	90
3.1. SISTEM OCENJEVANJA STOPNJE OPITOSTI POLNOLETNIH OBISKOVALCEV PO SEMAFORJU	90
3.2. MLADOLETNI OBISKOVALCI	96
3.3. RAVNANJE Z OPITIMI OBISKOVALCI	97
3.4. NOSEČNICE	99
UČNI NAČRT	102

Seznam preglednic in slik

SLIKA 1: CILJI POGLAVJA ALKOHOL	32
SLIKA 2: POT ALKOHOLA V TELESU	41
TABELA 1: STREŽBA ALKOHOLNIH PIJAČ MLADOLETNIM OSEBAM (ZOPA).	60
TABELA 2: STREŽBA ALKOHOLNIH PIJAČ OPITIM OSEBAM (ZOPA)	61
TABELA 3: PRODAJA ALKOHOLNIH PIJAČ PRED 10. URO DOPOLDNE (ZOPA)	63
TABELA 4: PRODAJA IN PONUDBA ALKOHOLNIH PIJAČ V ŠPORTNIH OBJEKTIH, V KATERIH POTEKA ŠPORTNA PRIREDITEV (ZOPA)	64
TABELA 5: OGLAŠEVANJE ALKOHOLNIH PIJAČ (ZZUZIS-A (19))	65
TABELA 6: PREPOZNAVANJE MLADOLETNIH OBISKOVALCEV PO KORAKIH	77
SLIKA 3: VARNOSTNI SIMBOLI NA SPREDNJI STRANI OSEBNE IZKAZNICE	78
SLIKA 4: VARNOSTNI SIMBOLI NA HRBTNI STRANI OSEBNE IZKAZNICE	78
TABELA 8: ZNAKI OPITOSTI	80

Predgovor

Pričakovane kompetence izvajalca modulov

Na področju pričakovanih kompetenc izvajalcev modulov je potrebno izpostaviti predvsem tri ključne sestavine kompetentnosti: znanje, stališča in spretnosti.

Izvajalec modulov (v nadaljevanju predavatelj) mora imeti osnovno znanje o alkoholu, poznati mora posledice (tako na ravni posameznika kot širše družbe), ki jih s sabo prinaša tvegano oz. škodljivo pitje alkohola; zakonodajo, ki ureja področje alkohola, statistične podatke o razširjenosti rabe alkohola ter z njo povezanih težav pri splošni populaciji ter večjih demografskih skupinah. Predavatelj naj bi bil odprt za informacije, ki se morda razlikujejo od osebnega pogleda na določeno temo; pripravljen na oblikovanje osebnih konceptov preko kritičnega mišljenja; naj bi imel željo po povezovanju in sodelovanju z drugimi sektorji.

Usposabljanje za odgovornejšo strežbo in prodajo alkoholnih pijač ni zgolj prenos informacij od predavatelja na dijake, ravno tako je pomemben način prenosa teh znanj. Da je učni proces kar se da optimalen, je potrebno dijake vanj aktivno vključiti. Učni proces mora biti stimulativen in prijeten (kolikor je to možno). To v praksi pomeni, da uporabimo različne aktivnosti in skušamo iz dijakov izvabiti čim več že obstoječega znanja – več sprašujemo, manj predavamo.

Pomembno je zavedanje, da ljudje nismo nepopisan list papirja. Veliko dijakov že ima določena znanja in izkušnje, še posebej če so ali delajo v gostinstvu – ta znanja so lahko dragoceno izhodišče za razpravo, razreševanje določenih dilem, ki se nanašajo na odgovorno strežbo oz. prodajo alkohola. Kot predavatelj imate tudi to odgovorno vlogo, da ustvarite prijetno, sproščeno vzdušje, v katerem se bodo dijaki počutili varne, da postavljajo vprašanja, delijo informacije ali osebne izkušnje ter razpravljajo o problematičnih področjih oz. temah s področja odgovorne strežbe alkoholnih pijač. Tak način dela omogoča, da se dijaki učijo eden od drugega

in predavatelja – in tudi predavatelj se lahko nauči kaj novega. Pri interaktivnem načinu dela pa je potrebno zagotoviti, da lahko sodelujejo vsi prisotni dijaki, spodbujati je treba tiste bolj zadržane in preprečiti dominacijo posameznikov.

Branka Božank

1.

Uvod

Alkohol in človek

Barbara Lovrečič
Mercedes Lovrečič
Maša Serec

ZGODOVINA PRIČA, DA ALKOHOL ČLOVEKA SPREMLJA ŽE VEČ KOT 10.000 LET

Alkohol je najbolj razširjena in priljubljena droga, ki je že vsaj 10.000 let del človekovega življenja. O tem pričajo zgodovinski zapisi in zgodovinski artefakti. Že od Neolitika (okrog 7000–6650 let pr. n. št.) naprej ima alkohol pomembno vlogo v človeški kulturi (1). Mnogi strokovnjaki so si enotni, da so v svetu prvi pogoji za procese fermentacije na začetku svoje zgodovine obstajali le v južnejših regijah npr. Mezopotamiji, zgodovinski artefakti iz zgodnjega obdobja bronaste dobe pa nakazujejo, da je bila morda prva alkoholna pijača pivo (1–5). Prve dokumentirane dokaze o pripravi alkoholnih pijač, in sicer pivu, so zapisali Sumerci 3200 let pr. n. št., pred njimi pa so pivo varili že v Mezopotamiji 4000 let pr. n. št. Prvi dokumentirani dokazi o vinu v Mezopotamiji segajo v obdobje 3000 let pr. n. št. Čeprav je bilo vino na razpolago že Sumercem, je bilo pivo v tistem obdobju in še 2000 let kasneje najbolj popularna alkoholna pijača (1–5).

Iz zgodovinskih zapisov je tako moč razbrati, da se je človek posluževal procesa alkoholnega vrenja ali fermentacije sadja, medu in žit že pred tisočletji. Tako so bile fermentirane pijače priljubljene že v Egipčanski civilizaciji, Babilonci naj bi častili boginjo vina že 2700 pr. n. št., v Grčiji pa je bila ena prvih popularnih alkoholnih pijač medica, fermentirani napitek iz medu in vode. Sicer naj bi bile alkoholne pijače na Kitajskem prisotne že okrog 7000 pr. n. št., v Indiji pa med 3000 in 2000 pr. n. št. (npr. "sura", ki so jo pridobivali z destilacijo riža). Že pred prihodom Kolumba (leta 1492) v Ameriko so v Andih Južne Amerike native civilizacije ustvarjale fermentirane pijače iz koruze, grozdja in jabolk (tako imenovana "chica") (1–7).

Zgodovina tudi kaže, da so nekateri zgodovinski dogodki vplivali na razširjenost alkoholnih pijač. V XVI. stoletju so bili tako prepričani, da so žgane alkoholne pijače uspešno sredstvo proti kugi in so ga zaradi takratnih okoliščin (razširjenosti in visoke smrtnosti zaradi kuge) tudi široko priporočali, kar je pripomoglo k njegovi popularnosti in hitri razširitvi po celem svetu. Podobno je na začetku XVIII. stoletja britanski parlament sprejel zakon za spodbujanje uporabe žita za destilacijo žganja, pitje alkoholnih pijač pa je bilo zaželeno, kar je posledično vodilo v epidemijo rabe gina in alkoholizem je postal zelo razširjen pojav. Vedno so se v zgodovini človeštva vzporedno s širjenjem uporabe alkoholnih pijač širile tudi negativne posledice, na zdravstvenem pa tudi drugih področjih. Hkrati z razmahom pridobivanja alkoholnih pijač so se vse bolj pojavljala tudi opozorila pred škodljivo rabo alkohola. XIX. stoletje je prineslo spremembo odnosa do alkoholnih pijač (1). Sicer je Hamurabijev zakon že 1720 pr. n.

št. uveljavljaj nadzor nad alkoholom, takrat so kršitve zapisanih pravil za lastnice krčem glede cen in standardov kvalitete za pivo strogo kaznovali, in sicer z utopitvijo kršiteljev, ti ukrepi so imeli takrat učinek tudi na zmanjševanje kriminala in posledic zaradi pitja alkohola (1, 6). Tudi Egipčani so imeli številne prepovedi glede opijanja, ki so bile bolj družbeno kot zakonsko zavezujoče (1, 7). Sicer je tudi danes širom po svetu pitje alkohola v mnogih kulturah ključni element praznovanja, pitje alkohola pa predstavlja socialno aktivnost (1, 5).

2.

SLOVENIJA IN ALKOHOL

Slovenija se tradicionalno že desetletja tako po porabi alkohola kot po zdravstvenih posledicah škodljive rabe alkohola uvršča v sam vrh držav EU (8–10). Splošno znano je, da ima Slovenija težave s posledicami škodljive rabe alkohola, ki predstavlja javnozdravstveni problem (8). Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) so prebivalci Evropske regije¹ (ER) SZO še vedno največji porabniki alkohola na svetu, kjer beležijo več kot dvakrat višjo porabo alkohola od svetovnega povprečja, Slovenija pa ima višjo porabo alkohola v litrih čistega alkohola na prebivalca, starega najmanj 15 let v primerjavi z ER SZO (8–13). Sicer poraba alkohola tako v ER SZO kot tudi v Sloveniji upada, a je pri nas še vedno nad povprečjem regije SZO z najvišjo porabo alkohola na svetu (8–13).

Pri nas sta problematična tudi velika dostopnost alkohola in odnos družbe do alkohola, ta je pretirano strpna do opijanja v javnosti (8–10). Slovenija je vinorodna dežela, ki ima tudi dolgo tradicijo pridelovanja piva in žganja; posledično je dostopnost alkohola pri nas velika (8–10). Družbeni odnos je alkoholu izrazito naklonjen, kulturološko spodbuja pitje alkoholnih pijač in je do opijanja v javnosti izrazito strpen (8–10). Alkohol ima tako v naši kulturi in družbi svojevrstno vlogo. Pri nas si obeležitev življenjskih dogodkov ali obletnic posameznikov ali skupin, kot tudi drugih širših družabnih ali družbenih dogodkih niti ne predstavljamo brez alkoholnih pijač, predvsem pa ne brez opijanja (8–10, 14). Za Slovenijo je znana tudi cenovna dostopnost alkoholnih pijač (8–11). Tako sta pitje alkohola in popivanje splošno sprejeta družbena pojava in le redki razmišljajo o posledicah, pogosto so to tisti, ki so zaradi posledic alkohola osebno prizadeti, in njihovi spojci ter tisti, ki se profesionalno ukvarjajo s problematiko (8–10, 14).

¹ vključuje države EU, države kandidatke za članstvo, Norveško in Švico

Vsak dan se v Sloveniji namreč zaradi razlogov, ki so stoodstotno posledica alkohola, v povprečju v bolnišnicah zdravi 10 oseb, vsakodnevno pa zaradi bolezni in zastrupitev, ki so stoodstotno posledica alkohola, izgubimo vsaj dve življenji (15). V povprečju zaradi prometnih nezgod, katerih povzročitelji so alkoholizirani, pri nas umre še dodatnih 75 oseb letno (16). Dejansko sta zdravstveno breme in prezgodnja umrljivost zaradi alkohola še večja (15).

Pivske navade odraslih Slovencev so dandanes še vedno problematične, vsak deseti Slovenec čezmerno pije alkohol, vsak drugi pa se vsaj enkrat letno opije (11); izrazito narašča opijanje med mladimi ženskami (16). Sicer je alkohol v vseh starostnih obdobjih najbolj razširjena in najbolj priljubljena droga, tako tudi mladostniki v Sloveniji niso imuni na problematiko tveganega pitja alkoholnih pijač (14, 16, 17). Posledično je problematičen tudi odnos do alkohola med mladostniki (17). V Sloveniji velja zakonska prepoved prodaje in strežbe alkohola mladoletnim, ki jo je potrebno dosledneje izvajati, saj je pri nas alkohol mladim zlahka dostopen. Kljub ustrezni zakonski ureditvi, ki jo imamo v Sloveniji in ki prepoveduje prodajo in točenje alkoholnih pijač mladoletnim osebam, prihaja na tem področju do nekaterih kršitev. Po podatkih raziskave ESPAD (Evropska raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino) (18) med slovenskimi všolanimi 15 in 16-letniki, ki obiskujejo 1. letnik srednje šole, je v zadnjem mesecu alkoholne pijače pilo okoli 68 % mladostnikov in 62 % mladostnic. Več kot polovica 15 in 16-letnikov (56 %) je bila že tako opitih, da se jim je pri govoru zapletalo, so se pri hoji opotekali, so bruhal ali se pozneje niso spomnili, kaj se je dogajalo. Več kot 90 % udeležencev raziskave ESPAD (18) je odgovorilo, da če bi želeli piti alkohol, bi do njega prišli zelo lahko.

Podatki o pitju alkohola so zaskrbljujoči tudi med mlajšimi mladostniki. Izsledki zadnje raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (19) za 11, 13 in 15-letnike kažejo, da: je alkoholne pijače že poskusilo 81 % 15-letnikov, 44 % 13-letnikov in 18 % 11-letnikov; vsaj enkrat tedensko pije alkoholne pijače 13,9 % 15-letnikov, 6,9 % 13-letnikov in 4,9 % 11-letnikov; je bilo vsaj dvakrat v življenju že opitih 30,3 % 15-letnikov, 5,8 % 13-letnikov in 1,2 % 11-letnikov; je skoraj 40 % 15-letnikov alkoholne pijače prvič poskusilo alkohol v starosti 13 let ali manj; je med 15-letniki, ki pijejo vsaj enkrat tedensko, več fantov kot deklet, prav tako sta pitje alkohola in opijanje v starosti 13 let ali manj pogostejša med fanti kot med dekleti. Pitje alkoholnih pijač med slovenskimi mladostniki in mladostnicami značilno narašča s starostjo. Podatki kažejo tudi na nekatere razlike med spoloma. Med 15-letniki, ki pijejo vsaj enkrat tedensko, je več fantov kot deklet, podobno je tudi pri 13-letnikih, kjer sta pitje alkohola in opijanje pogostejša med

fanti. Razlike med spoloma v pivskem vedenju se v zadnjih letih manjšajo in pričakujemo lahko, da se bodo v prihodnosti še bolj zmanjševale – medtem ko odstotek fantov, ki se opijajo, pada, pa pri dekletih ostaja enak.

V zadnjih letih narašča tudi delež mladostnic, ki tvegano pijejo alkoholne pijače (16); med drugim beležimo tudi porast bolnišničnih zdravljenj zaradi zastrupitve z alkoholom v starosti do 19. leta (20). Tako v zadnjih 15 letih med slovenskimi mladostniki (15–19 let) beležimo trend naraščanja hospitalizacij zaradi akutnih zastrupitev z alkoholom. Zastrupitve z alkoholom so vodilni vzrok bolnišničnih obravnav zaradi akutnih zastrupitev v starosti od 15 do 19 let ter v starostnih skupinah od 7 do 14 let (20). V letu 2012 je bilo zaradi posledic pitja alkohola v bolnišnico sprejetih 186 mladostnikov v starosti 15–19 let (16). Vsak konec tedna na pediatrični kliniki sprejmejo vsaj enega, velikokrat pa več opitih mladostnikov. Ta številka se ob množičnih prireditvah še poviša.

Zgoraj navedeni statistični podatki in informacije so v prvi vrsti namenjeni pedagoškim delavcem. Svetujemo ustrezno podajanje informacij dijakom, saj mladostniki že sicer precenjujejo pogostost in količino pitja alkohola pri svojih vrstnikih, kar jih vodi v nadaljnje zmotno prepričanje, da vsi vrstniki redno pijejo alkohol in se opijajo ter posledično lahko to sprejemajo kot običajno vedenje. V resnici velja ravno obratno – povsem normalno je, da mladoletni alkohola ne pijejo in se ne opijajo.

Literatura

1. Gately I. Drink: A Cultural History of Alcohol. New York: Gotham Books, 2009.
2. McGovern PE, Zhang J, Tang J, Zhang Z, Hall G R, Moreau RA, et al. Fermented beverages of pre- and proto-historic China. 2004 Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 101(51), 17593-8.
3. FAO. Fermented fruits and vegetables. A global perspective. FAO Agricultural Services Bulletins - 134.
4. Rudgley, R. The Alchemy of Culture: Intoxicants in Society. London: British Museum Press. 1993.
5. The Social Issues Research Centre. Social and Cultural Aspects of Drinking. A report to the European Commission. Oxford, 1998. http://www.sirc.org/publik/drinking_origins.html
6. Mandelbaum DG. Alcohol and culture. 1965 Current Anthropology, 6 (3): 281-93.
7. Lutz HF. Viticulture and Brewing in the Ancient Orient. Leipzig and New York: J.C. Hinrichs. 1922.
8. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Slovenci in alkohol. 2015 Isis, 24 (8/9), 50-3.
9. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Poraba alkohola in pivske navade v obdobju 2000-2010: primerjava med EU in Slovenijo. 2013 Isis, 22, 70-5.
10. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Celotna poraba alkohola in (dodaten) javnozdravstveni izziv. 2014 Isis, 23(5), 67-9.
11. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Alkohol. V: Tomšič S. (ur.), et al. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja: desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014, 63-9.
12. WHO. Global Health Observatory Data Repository (European Region). <http://apps.who.int/gho/data/node.main-euro.A1025?lang=en?showonly=GISAH> (dostop 20.9.2016)
13. World Health Organization. Global Information System on Alcohol and Health (GISAH), 2015 <http://www.who.int/gho/alcohol> (dostop 20.9.2016)
14. Lovrečič, B. Možgani mladostnikov in alkohol. 2014 Isis, 23(7), 16-8.
15. Lovrečič, M., Lovrečič, B. Umrljivost in hospitalizacije zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov v Sloveniji v obdobju od 2000 do 2010. 2013 Isis, 22(4), 60-5.
16. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Alkoholna politika v Sloveniji: priložnost za zmanjševanje škode in stroškov. NIJZ: Ljubljana, 2015. http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/Posveti_Konference_2015/Alkoholna_politika_v_Sloveniji_01.pdf (dostop 20.9.2016)
17. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Občasno čezmerno pitje alkohola pri mladostnikih in posledice na možganih. 2010 Isis, 19(5), 63-4.
18. Stergar E, Urdih Lazar T. Evropska raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino, Slovenija 2011. ESPAD 2011. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana Inštitut za medicino dela prometa in športa, 2014.
19. Koprivnikar H. Tvegana vedenja. V: Jeriček Klanšček H, Bajt M, Drev A, Koprivnikar H, Zupanič T, Pucelj V (ur.). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015: 49-58.
20. Perharič, L., Rok Simon, M., Zgaga, A., Šömen Joksič, A. Ten year trends of hospital admissions due to acute poisoning in Slovenia. Poster. Eurotox 50th Congress of the European Societies of Toxicology, 2014, Edinburgh.

2.

Modul 1
**Učinkovitost
programov za
izobraževanje
strežnega osebja**

**Sandra Radoš Krnel
Teja Rozman**

1.

UVODNA UTEMELJITEV

Najpogostejši način podpore zmanjšanju škode, ki nastane v pivskem okolju (barih, gostilnah, nočnih klubih ...), so izobraževalni programi za strežno osebje (1). **Programi za izobraževanje strežnega osebja so usmerjeni v izboljšanje znanja, spretnosti, ter prevzemanja odgovornosti za strežbo alkoholnih pijač v gostinskih lokalih (2-4).**

2.

NAMEN IN CILJI

Glavni cilj odgovorne strežbe alkohola je zmanjšati čezmerno pitje, opijanje in zastrupitev z alkoholom ter preprečiti pitje alkohola mladostnikom in drugim ranljivim osebam. Usposabljanje za odgovorno strežbo alkohola tako izboljša komunikacijske veščine strežnega osebja, znižuje pojavnost slabih praks strežbe alkoholnih pijač, kot je na primer "vsiljevanje" pijač, in povečuje uporabo "mehkih" intervencij, kot sta ponujanje hrane in brezalkoholnih pijač ali upočasnitev strežbe.

3.

TEORETIČNE VSEBINE

Programi za izobraževanje strežnega osebja lahko vključujejo več različnih elementov in tehnik, lahko so tudi del širših programov v lokalni skupnosti, vendar po navadi vključujejo naslednje štiri elemente (2):

- 1. Spremembo prepričanj in vedenjskega vzorca: osebje bara, menedžer in lastnik bodo prevzeli odgovornost za preprečevanje čezmernega pitja, opijanja in zastrupitve z alkoholom.**
- 2. Znanje: učinki alkohola, razmerje med pitjem alkohola in koncentracijo alkohola v krvi, znaki opitosti, zakonodaja, povezana s strežbo alkohola, pravna odgovornost, strategije za soočanje z opitimi osebami ali z mladostniki, ki želijo piti alkohol.**
- 3. Spretnosti: zmožnost prepoznavanja opitosti in zastrupitve z alkoholom, zavrnitev strežbe in izogibanje konfliktnim situacijam v soočanju z opito osebo, ravnanje in pristop k opiti osebi, pomoč preveč opitemu gostu.**
- 4. Prakso: preverjanje starosti mlajših oseb, preprečevanje opijanja in zastrupitve z alkoholom, zavrnitev strežbe opitim in mladostnim osebami, pomoč pri iskanju varnega prevoza opitih oseb.**

Nekateri programi vključujejo tudi ločeno ali kontinuirano usposabljanje menedžerjev za izdelavo hišnih pravil glede strežbe alkoholnih pijač (5, 6). Na primer, avstralski projekt “FREO Respects you” je vključeval seznam aktivnosti, ki naj bi bile sestavni del hišnih pravil glede strežbe alkoholnih pijač. Priporočene aktivnosti so pokrivala naslednja področja: zagotavljanje pozitivnih spodbud za preprečevanje opitosti (npr. hrana, nižje cene brezalkoholnih pijač), izogibanje spodbudam za opijanje (npr. promocijske cene alkoholnih pijač), aktivnosti za zmanjševanje škode (npr. zagotavljanje varnega prevoza) in aktivnosti, ki zmanjšajo opitost (promocija hrane in brezalkoholnih pijač, zagotavljanje zabave, ki ne vključuje pitja alkohola, upočasnitev strežbe in njena zavrnitev opitim osebam) (2, 7).

Del mnogih programov odgovorne strežbe alkohola je ocena tveganja (2, 8). Na primer, projekt “The Safer Bar” je vključeval tudi oceno tveganja za pomoč lastnikom gostinskih lokalov za zmanjševanje škode, ki je povezana z različnimi značilnostmi lokala, kot so zapiralni čas, postavitve miz in točilnega pulta, značilnosti oseb, ki strežejo alkohol, varnostnikov itd.

Poleg tega v programih za izobraževanje strežnega osebja zasledimo tudi elemente izobraževanja v smeri preprečevanja nasilja in nesreč v povezavi s pitjem alkohola, ter preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola. V tovrstne programe je zato lahko, poleg zaposlenih v gostinstvu, vključena tudi Policija in pristojne Inšpekcijske službe ter lokalna skupnost (2, 9–11).

3.1.

ZAKAJ IZVAJAMO PROGRAME ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA?

Izraz “gostinski lokal” ali “pivsko okolje” se v našem primeru nanaša na različne vrste obratov, kot so pubi, gostilne, bari, hoteli in nočni klubi, katerim je skupno to, da se v njih točijo alkoholne pijače. **Tovrstni obrati so že dolgo časa fokus preventivnih intervencij, ker so tam visoka tveganja za številne probleme, povezane z alkoholom, kar vključuje čezmerno popivanje (2, 12–15), vožnjo pod vplivom alkohola (2, 16–19) ter nasilje in poškodbe, povezane z alkoholom (2, 20–24).** Ker našeti problemi nastanejo bodisi izključno v povezavi s pitjem alkohola, ali pa so pogostejši in izrazitejši v okolju, kjer se pije alkohol, so prizadevanja za preprečevanje in zmanjšanje omenjenih posledic, med drugim, usmerjena tudi v izobraževanje strežnega osebja. Poleg tega obstajajo dokazi, da lahko agresivno vedenje osebja gostinskih lokalov in njihova nezmožnost upravljanja problematičnega vedenja obiskovalcev (2, 25–32) neposredno prispevajo k nasilju, neodvisno od učinkov alkohola na pivce. Sicer pa intervencije, ki so usmerjene

predvsem v preprečevanje nasilja in poškodb, presegajo namen programov za izobraževanje strežnega osebja. Tudi če igra pitje alkohola pri nasilnem vedenju veliko vlogo (2, 33), imajo značilnosti pивca in pivskega konteksta glavno vlogo pri učinku alkohola (2, 34, 35).

Ukrepanje v okoljih, kjer je prisotno tvegano pitje alkohola, ima mnogo prednosti. Prvič, lahko ima **širši vpliv, kot bi ga imel individualni pristop, še posebno pri mladih ljudeh** in v subkulturah, kjer se pije na tvegan način. Drugič, več pristopov se lahko uporabi naenkrat (npr. usposabljanje, okrepljen nadzor, zmanjšanje okoljskih dejavnikov tveganja). In nazadnje, **večina pristopov, usmerjenih v visoko tvegana okolja, je navadno sprejemljiva v večini kultur in so zato lahko lažje izvedljivi** od manj sprejemljivih preventivnih strategij, med katere štejemo zakonodajne in davčne ukrepe. Ukrepi za zmanjšanje škode v pivskih okoljih so uporabni elementi v mešanici strategij za preventivo problemov, ki so povezani z alkoholom (2).

3.2.

KAKO UČINKOVITI SO PROGRAMI ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA?

Raziskave o programih odgovorne strežbe alkohola so se pojavile predvsem v Avstraliji, Kanadi, na Švedskem in v Združenih državah Amerike. Skoraj vse evalvacije so pokazale boljše znanje in spremembo odnosa do problematike, povezane s pitjem alkohola, med udeleženci programov (2, 8, 36, 37). Te študije so prav tako pokazale nekaj vplivov na strežne prakse. Strežno osebje je navadno pripravljeno posredovati pri strankah, ki so vidno opite (2, 38), ampak na splošno ne posredujejo izključno na podlagi ocenjene povprečne koncentracije alkohola v krvi ali števila zaužitih pijač (2, 39, 40). Projekt STAD (Stockholm prevents Alcohol and Drug Problems), v katerega je bilo vključeno usposabljanje za odgovorno strežbo alkohola, je odkril bistveno povečanje v zavrnitvi strežbe opitim osebam, pri tistih, ki so sodelovali v programu, kot pri kontrolni skupini (2, 43). Ker je projekt vključeval več različnih aktivnosti in ne samo usposabljanja za odgovorno strežbo alkohola, bi bil lahko tak rezultat tudi posledica katere druge aktivnosti znotraj projekta. Pred kratkim opravljena raziskava je pokazala, da je obvezno usposabljanje strežnega osebja v New South Walesu v Avstraliji bistveno povečalo zavrnitev strežbe alkohola osebam, ki so kazale jasne znake opitosti (44).

Številne študije so pokazale, da usposabljanje strežnega osebja vodi k zniževanju povprečne koncentracije alkohola v krvi pri obiskovalcih lokala (2, 45–49) in manjšemu številu opitih oseb z visoko koncentracijo alkohola v

krvi (2, 5, 7, 21). Poleg tega je vrsta analiz obveznega usposabljanja strežnega osebja pokazala, da je usposabljanje povezano z manjšim številom vidno opitih oseb (2, 48) in z manjšim številom prometnih nesreč zaradi vožnje pod vplivom alkohola (2, 50, 51). Vseeno pa nekatere študije niso pokazale nobenega vpliva usposabljanja strežnega osebja na opitost obiskovalcev lokalov ali na stopnjo opitosti (2, 39, 40, 42) ali obojega skupaj (2, 7). Sistematičen pregled raziskav v podatkovni bazi Cochrane (52) je pokazal, da ne obstajajo zanesljivi dokazi, da bi usposabljanje strežnega osebja zmanjšalo poškodbe zaradi alkohola.

Na splošno se vse raziskave učinkovitosti izobraževalnih programov za strežno osebje nagibajo k temu, da imajo odgovorna strežba alkohola in hišna pravila skromen vpliv na količino popitega alkohola in da je ta vpliv odvisen od narave programa in od doslednosti njegovega izvajanja (2, 45). Poleg tega se usposabljanja v kvaliteti in pokritosti zelo razlikujejo (2, 4) in njihovi vplivi lahko čez čas zbledijo (2, 37).

3.3.

KATERI SO NAJPOMEMBNEJŠI ELEMENTI, KI IZBOLJŠAJO UČINKOVITOST PROGRAMOV ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA?

Vpliv odgovorne strežbe pijač se lahko močno izboljša, če obstaja **aktivno in trajno preverjanje in nadzor nad izvajanjem zakonov**, ki prepovedujejo prodajo opitim in mladoletnim osebam. Evalvacija takšnih ukrepov (2, 53, 54) je pokazala občutno višjo stopnjo zavrnitve strežbe alkohola mladoletnim in osebam, ki so se pretvarjale, da so opite, v državah, kjer je bilo okrepljeno uveljavljanje zakonodaje na področju alkohola, v primerjavi z državami, ki niso okrepljeno izvajale takšnih ukrepov. To je eden od finančno učinkovitih ukrepov, pri katerem koristi močno presežejo stroške (55).

Proaktiven pristop, ki vključuje redne obiske lokalov, kjer strežejo alkohol, s strani nadzornih služb (policija, inšpekcijske službe), je ena od strategij, ki je bila uporabljena za zmanjševanje kaznivih dejanj, ki so povezane s opitostjo in strežbo alkohola mladoletnim. Četudi je študija Jeffsa in Saundersa v Združenem kraljestvu pokazala, da je to učinkovita strategija (2, 56), kasnejša študija v Avstraliji (2, 57) ni mogla dokazati nobenih pozitivnih učinkov. Druga študija v Združenem kraljestvu pa je potrdila zgolj skromne učinke (2, 58). Novozelandska raziskava o vplivu poostrenega nadzora lokalov in okrepljene prisotnosti policije je pokazala učinke na zmanjšanje pojavnosti močno opitih oseb, zmanjšanje nesreč in poškodb, ter nasilnega vedenja (2, 59). Vsekakor je dokazano, da lastniki

in zaposleni v lokalih tudi bolj upoštevajo zakonodajo na področju strežbe alkohola, če se zviša tveganje, da bodo "ujeti" oziroma plačali kazen (2, 53).

Prepoznana je bila tudi večja potreba po osredotočanju na **vzpostavitev hišnih pravil glede strežbe alkoholnih pijač in podpori menedžmentu za odgovorno strežbo alkohola** (2, 60). Na drugi strani pa so številne študije vseeno pokazale omejene vplive intervencij, ki so se osredotočile na hišna pravila (2, 7, 39, 61). Glede vloge izobraževanja menedžerjev o odgovorni strežbi alkohola obstaja več dokazov, da je ta intervencija učinkovita, saj se zviša verjetnost, da bodo drugi zaposleni izvajali odgovorno strežbo alkohola (2, 7, 61).

Aktivno vključevanje skupnosti je dokazano učinkovita strategija za zmanjševanje problematičnega vedenja obiskovalcev lokalov in potencialnih poškodb, vsaj v nekaterih okoljih (2, 62–64). Vendar ti programi zahtevajo veliko finančnih in človeških virov in dolgo časovno zavezo. Navkljub temu, da so se tovrstni pristopi pokazali za učinkovite, pa ni popolnoma jasno, kateri je glavni element uspešnosti znotraj teh kompleksnih programov (2).

Vzpostavitev standardov za izvajanje programov za izobraževanje strežnega osebja lahko pripomore k boljši učinkovitosti, saj se tovrstni programi močno razlikujejo v vsebini, načinu izvajanja in kakovosti (2, 4). Za oceno učinkovitosti posameznih programov in elementov znotraj njih je potrebno opraviti evalvacijo, saj se samo na ta način lahko izboljša končni rezultat ukrepanja.

Vključevanje v redne programe, njihovo redno izvajanje ali celo institucionalizacija programov (2, 9, 52) povečujejo verjetnost za njihovo učinkovitost, saj se nivo pridobljenega znanja in spretnosti sčasoma znižuje, celo do nivoja pred izvajanjem teh programov. Dodaten problem je pogosta menjava zaposlenega osebja, kar že samo po sebi zahteva kontinuiteto pri izobraževanju.

3.4.

POMEN EVALVACIJE PROGRAMOV ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA

Najpogosteje se vpliv različnih programov za izobraževanje strežnega osebja meri z naslednjimi kazalniki: izboljšanje znanja o učinkih alkohola in možnih posledicah pitja, sprememba odnosa do čezmernega pitja alkohola, pogostejša uporaba "mehkih" intervencij, kot so promocija hrane in brezalkoholnih pijač, zavrnitev strežbe opitim in mladoletnim osebam, koncentracija alkohola v izdihanem zraku in število opitih obiskovalcev lokalov, pomoč pri iskanju varnega prevoza opitih oseb ter manjše število prometnih nesreč in manj poškodb v povezavi z alkoholom.

Število intervencij, katerih cilj je zmanjševanje škode zaradi alkohola, strmo narašča, še posebno v družbah, kjer je pitje sprejemljivo ali se ga celo spodbuja, kamor sodi tudi Slovenija, saj je tam škoda zaradi alkohola najizrazitejša. Na žalost večina teh intervencij še ni bila primerno ovrednotena, kar je **predpogoj za odločanje o primernosti in potencialne učinkovitosti programa v določenem okolju**. Sicer pa velja, da tudi če je program ocenjen kot učinkovit, to ne pomeni nujno, da bi bile vse verzije programa učinkovite v vseh kontekstih in okoljih (2, 65). Za razliko od bolj direktnih pristopov, kot so povečanje cen in davčni ukrepi, so ukrepi, ki so usmerjeni v zmanjševanje škode v okoljih, kjer se alkohol pije, veliko bolj kompleksni, razlikujejo se v kvaliteti, intenzivnosti in implementaciji – kar pa lahko vodi do nedoslednosti v ugotavljanju učinkovitosti.

3.5.

KLJUČNA SPOROČILA

1. Programi za izobraževanje strežnega osebja so usmerjeni v izboljšanje znanja in spretnosti ter prevzemanja odgovornosti za strežbo alkoholnih pijač v gostinskih lokalih.
2. V obratih, kjer strežejo alkoholne pijače, obstaja povečano tveganje za številne probleme, povezane z alkoholom, kot na primer čezmerno popivanje, vožnjo pod vplivom alkohola ter nasilje in poškodbe, povezane z alkoholom. Ukrepanje v takšnih okoljih je v večini kultur navadno sprejemljivo in je zato v primerjavi z nekaterimi drugimi ukrepi za zmanjševanje škode, ki nastane zaradi alkohola, lažje izvedljivo. Poleg tega imajo lahko programi za izobraževanje strežnega osebja širši vpliv kot individualen pristop, še posebno pri mladih.
3. Ključni elementi, ki vplivajo na učinkovitost programov za izobraževanje strežnega osebja, so :
 - A. preverjanje in nadzor nad izvajanjem zakonov, ki prepovedujejo prodajo opitim in mladoletnim osebam, s strani nadzornih služb (policija, inšpekcijske službe),
 - B. aktivno vključevanje skupnosti in okoliških prebivalcev,
 - C. vzpostavitev standardov za izvajanje programov za izobraževanje strežnega osebja,
 - D. vključevanje tovrstnih aktivnosti v redne programe, njihovo redno izvajanje ali celo institucionalizacija programov in
 - E. evalvacija programov, ki omogoča kritičen pogled na načrtovanje, izvedbo in rezultate ter daje usmeritve za izboljšanje prihodnjih programov.

Literatura

1. Anderson, K. Young people and alcohol, drugs and tobacco. Copenhagen: World Health Organization, the Regional Office for Europe; 1995.
2. Babor, T., Caetano R., Casswell s., Edwards G., Giesbrecht N., Graham K., et al. Alcohol: no ordinary commodity. Research and public policy. Oxford University press; 2010.
3. Carvolth, R. The contribution of risk assessment to harm reduction through the Queensland safety action approach. Proceedings of the "Window of Opportunity Congress.". Brisbane, Australia; 1995.
4. Toomey, T.L., et al. Qualitative assessment of training programs for alcohol servers and establishment managers. 1998 Public Health Reports, 113, 162-9.
5. Saltz, R.F. in Staghetta, P. A community-wide responsible beverage service program in three communities: Early findings. 1997 Addiction 92, 237-49S.
6. Mosher, J.F. *Community responsible beverage service programs: An implementation handbook*. San Rafael, CA: Marin Institute for Prevention of Alcohol and Other Drug-Related Problems; 1990.
7. Lang, E., Stockwell T.R., Rydon, P. in Beel A.C. Can training bar staff in responsible serving practices reduce alcohol-related harm? 1998 Drug and Alcohol Review, 17, 39-50.
8. Graham, K., Jolley, J. in Purcell, J. Training bar staff in preventing and managing aggression in licensed premises. 2005 Journal of Substance Use, 10, 48-61.
9. Wallin, E., Lindewald, B., in Andreasson, S. Institutionalization of a community action program targeting licensed premises in Stockholm, Sweden. 2004 Evaluation Review, 28, 396-419.
10. Felson, M, Berends, R., Richardson, B. in Veno, A. Reducing pub hopping and related crime. 1997 Policing for prevention: Reducing crime, public intoxication and injury. Monsey, NY, 7, 115-32.
11. Wiggers, J.H. et al. Strategies and outcomes in translating alcohol harm reduction research into practice: The alcohol linking program. 2004 Drug and Alcohol Review, 23, 355-64.
12. Snow, R.W. in Landrum, J.W. Drinking locations and frequency of drunkenness among Mississippi DUI offenders. 1986 American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 12, 389-402.
13. Martin C., Wyllie A. in Casswell, S. Types of New Zealand drinkers and their associated problems. 1992 Journal of Drug Issues 22, 773-96.
14. Single, E. in Wortley, S. Drinking in various settings as it relates to demographic variables and level of consumption: Findings from a national survey in Canada. Journal of Studies on Alcohol, 54, 590-9.
15. Demmers, A., Kairouz, S., Adlaf, E.M., Gliskman, L., Newton-taylor, B. in Marchand, A. Multilevel analysis of situational drinking among Canadian undergraduates. 2002 Social Science and Medicine, 55, 415-24.
16. O'Donnell, M. Research on drinking locations of alcohol-impaired drivers. Implications for prevention policies. 1985 Journal of Public Health Policy, 6, 510-25.
17. Single, E. in McKenzie, D. The epidemiology of impaired driving stemming from licensed establishments. Presented at 18th Annual Alcohol Epidemiology Symposium, Toronto, 1992.
18. Fahrenkrug, H. in Rehm J. Drinking context and leisure-time activities in the prephase of alcohol-related road accidents by young Swiss residents. 1995 Sucht 41, 169-80.
19. Gruenewald, P.J., Mitchel, P.R. in Treno, A.J. Drinking and driving: Drinking patterns and drinking problems. 1996 Addiction, 91, 1637-49.
20. Ireland, C.S. in Thommeny, J.L. *The crime cocktail. Licensed premises, alcohol and street offences*. 1993 Drug and alcohol Review, 12, 143-50.
21. Stockwell, T., Lang, E. in Rydon, P. *High risk drinking settings: The association of serving and promotional practices with harmful drinking*. 1993 Addiction, 88, 1519-26.
22. Rossow, I. Alcohol related violence: The impact of drinking pattern and drinking context. 1996 Addiction, 91, 1651-61.

23. Macdonald, S., Wells, S., Giesbrecht, N. in Cherpitel C.J. Demographic and substance use factors related to violent and accidental injuries: results from emergency room study. 1999 *Drug and Alcohol Dependence*, 55, 53-61.
24. Leonard, K.E., Quigley B.M. in Collins R.L. Physical aggression in the lives of young adults: Prevalence, location, and severity among college and community samples. 2002 *Journal of Interpersonal Violence*, 17, 533-50.
25. Homel, R., Tomsen, S. in Thommeny, J. Public drinking and violence: Not just an alcohol problem. 1992 *Journal of Drug Issues*, 22, 679-97.
26. Wells, S., Graham, K. in West, P. "The good, the bad and the ugly": Responses by security staff to aggressive incidents in public drinking settings. 1998 *Journal of Drug Issues*, 28, 817-36.
27. Lister, S., Hobbs, D., Hall, S in Winslow, S. Violence in the night-time economy. Bouncers: The reporting, recording and prosecution of assaults. 2000 *Policing and Society*, 10, 383-402.
28. Winlow, S. *Badfellas: Crime, tradition and new masculinities*. Oxford: Berg, 2001.
29. Winlow, S., Hobbs, D., Lister, S. in Hadfield, P. Get ready to duck: Bouncers and the realities of ethnographic research on violent groups. 2001 *British Journal of Criminology*, 41, 536-48.
30. Hobbs D., Hadfield P., Lister, S., Winlow, S. in Hall, S. "Door loor": The art and economics of intimidation. 2002 *British Journal of Criminology*, 42, 352-70.
31. Monaghan, L.F., Regulating "unruly" bodies: Work tasks, conflict and violence in Britain's night-time economy. 2002 *British Journal of Sociology*. 53, 403-29.
32. Graham, K., Bernards, S., Osgood, D.W., Homel, R. in Purcell, J. Guardians and handlers: The role of bar staff in preventing and managing aggression. 2005 *Addiction*, 100, 755-66.
33. Bushman, B.J. Effect of alcohol human aggression: Validity of proposed mechanisms. 1997 *Recent Developments in Alcoholism, Alcohol and violence*, 227-44.
34. Graham, K., Bernards, S., Osgood, D.W. in Wells, S. Bad night or bad bars? Multilevel analysis of environmental predictors of aggression in late-night large-capacity bars and clubs. 2006 *Addiction*, 101, 1569-80.
35. Graham, K., Leonard, K.E., Room, R., Wild, T.C., Pihl, R.O., Bois, C. in Single E. Current directions in research in understanding and preventing intoxicated aggression. 1998 *Addiction*, 93, 659-76.
36. Lee, K., Chinnock, P. Interventions in the alcohol server setting for preventing injuries. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2006.
37. Buka, S.L. in Birdthistle, I.J. Long-term effects of a community-wide alcohol server traing intervention. 1999 *Journal of Studies on Alcohol*, 60, 27-36.
38. Gliskman L., McKenzie, D., Single, E., Douglas, R., Brunet, S. IN Moffatt, K. The role of alcohol providers in prevention: An evaluation of a server intervention programme. 1993 *Addiction*, 88, 1189-97.
39. Howard – Pitney, B., Johnson, M.D., Altman, D.G., Hopkins, R. in Hammond, N. Responsible alcohol service: A study of server, manager, and environmental impact. 1991 *American Journal of Public Health*, 81, 197-9.
40. Saltz, R.F. in Stanghetta, P. A community-wide responsible beverage service programe in three communities: Early findings. 1997 *Addiction*, 92, 237-49S.
41. McKnight, A.J. Factor influencing the effectiveness of server-intervention education. 1991 *Journal of Studies on Alcohol*, 52, 389-97.
42. Krass, I in Flaherty, B. The impact of Responsible Beverage Service training in patron and server behaviour: A trial in Waverly, Sydney, 1994.
43. Wallin, E., Gripenberg, J. in Andreasson, S. Overserving at licensed premises in Stockholm: Effects of a Community action program. 2005 *Journal of Studies in Alcohol*, 66, 806-15.
44. Scott, L., Donnelly, N., Poynton, S. in Weatherburn, D. Young adults' experience of responsible service practice in NSW: An update. 2007 *Alcohol Studies Bulletin*, 9, 1-8.
45. Anderson, P. in B. Baumberg. *Alcohol in Europe, A public health perspective*, London: Institute of Alcohol Studies, 2006.

46. Geller, E.S., Russ, N.W., in Delphos, W.A. Does server intervention training make a difference?: An empirical field evaluation. 1987 *Alcohol, Health and Research World*, 11, 64-9.
47. Russ, N.W. in Geller, E.S. Training bar personnel to prevent drunken driving: A field evaluation. 1987 *American Journal of Public Health*, 7, 952-4.
48. Dresser, J. in Gliskman, L. Comparing statewide alcohol server training systems. 1998 *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 61, 150.
49. Johnsson, K.O. in Berglund, M. Education of key personnel in student pubs leads to a decrease in alcohol consumption among the patrons: A randomized controlled trial. 2003 *Addiction*, 98, 627-33.
50. Holder, H.D. in Wagenaar, A.C. Mandated server training and reduced alcohol-involved traffic crashes: A time series analysis of the Oregon experience. 1994 *Accidents Analysis and Preventions*, 26, 89-97.
51. Shults, R.A., Elder, R.W., Sleet, D.A., Nicholas, J.L., Alao, M.O., Carande-Kulis, V.G. et al. Reviews of evidence regarding interventions to reduce alcohol-impaired driving. 2001 *American Journal of Preventive Medicine*, 21, 66-88.
52. Ker, K., Chinnock, P. Interventions in the alcohol server setting for preventing injuries. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2006.
53. McKnight, A.J. in Streff, F.M. The effect of enforcement upon service of alcohol to intoxicated patrons of bars and restaurants. 1994 *Accident Analysis and Prevention*, 26, 79-88.
54. Eriskson, D., Smolenski, D.J., Toomey, T.I., Carlin, B.P., Wagenaar, A.C. Do Alcohol Compliance Checks Decrease Underage Sales at Neighboring Establishments? 2013 *Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota*, 74, 852-858.
55. Levy, D. T. in T. R. Miller. A cost-benefit analysis of enforcement efforts to reduce serving intoxicated patrons. 1995 *Journal of Studies on Alcohol* 56 (2), 240-247.
56. Jeffs, B.W. in Saunders, W.M. Minimizing alcohol related offences by enforcement of the existing licensing legislation. 1983 *British Journal of Addiction*, 78, 67-77.
57. Burns, L., Flaherty, B., Ireland, S. in Frances, M. Policing pubs: What happens to crime? 1995 *Drug and Alcohol Review*, 14, 369-75.
58. Graham, K. in Homel, R. Raising the bar: Preventing aggression in and around bars, pubs and clubs. Cullompton, UK: Willian, 2008.
59. Sim, M., Morgan, E. in Batchelor, J. The impact of enforcement of intoxication and alcohol related harm. Wellington, New Zealand, 2005.
60. Stockwell, T. Editor's introduction to prevention of alcohol problems. *Handbook of alcohol dependence and alcohol-related problems*. Chichester, UK, 2001.
61. Toomey T.L., Wagenaar, A.C., Gehan, J.P., Kilian, G IN Perry, C.L. Qualitative assessment of training programs for alcohol servers and establishment managers. 1998 *Public Health Reports*, 113, 162-9.
62. Treno, A.J. Gruenewald, P.J., Lee, J.P. in Remer, L.G. The Sacramento neighborhood alcohol prevention project: Outcomes from a community prevention trial. 2007 *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 68, 197-207.
63. Hauritz, M., Homel, R., Townsley, M., Burrows, T. in McIlwain, G. An evaluation of the local government safety action projects in Cairns, Townsville and Mackay: A report to the Queensland Department of Health and Criminology Research Council. Australia, 1998.
64. Homel R., Hauritz, M.A., Wortley, R.K., McIlwain, G. in Carvolth, R. Preventing alcohol-related crime through community action: The Surfers Paradise Safety Action Project. 1997 *Crime Prevention Studies*, 7, 35-90.
65. Komro, K.A., Perry, C.L., Veblen-Mortenson, S., Farbaksh, K., Toomey, T.I., Stigler, M.H. et al. Outcomes from a randomized controlled trial of multi-component alcohol use preventive intervention for urban youth: Project Northland Chicago. 2008 *Addiction*, 103, 606-18.

UČNI NAČRT

UČINKOVITOST PROGRAMOV ZA IZOBRAŽEVANJE STREŽNEGA OSEBJA					
UČNA ENOTA	Modul 1				
UČNA VSEBINA	Razumevanje pomena izobraževanja osebja, ki dela v strežbi				
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	1. Pridobiti informacije o pomenu in razlogih za izvajanje izobraževanja 2. Pridobiti informacije o učinkovitosti programov za izobraževanje strežnega osebja in vplivu na zmanjševanje škode zaradi alkohola				
STRUKTURA MODULA	Čas izvedbe	Učne in vzgojne metode	Učne oblike	Učni pripomočki	
				Gradivo za izvajalce	Gradivo za udeležence
1. UVOD	3 min	ugotavljanje predznanja o programih za izobraževanje strežnega osebja	skupinsko	Priročnik	/
2. RAZLOGI ZA IZVAJANJE IZOBRAŽEVANJ, UČINKOVITOST PROGRAMOV	4 min	razlaga, razgovor	skupinsko	Priročnik	/
3. ZAKLJUČEK	3 min	povzetek	skupinsko	Priročnik	/

3.

Modul 2

Alkohol

Barbara Lovrečič
Mercedes Lovrečič

Zgodovina alkoholnih pijač je pestra in dokumentirano priča, da je človek uporabljal fermentirane pijače že pred več kot 10.000 leti. Vzporedno z razširjenostjo in s priljubljenostjo alkoholnih pijač so se pojavljale tudi negativne posledice. Danes širom po svetu pitje alkoholnih pijač v številnih kulturah predstavlja ključni element praznovanja ter predstavlja pomembno in priljubljeno socialno aktivnost.

Slovenija spada med države, kjer je alkohol tradicionalno vpet v življenje povprečnega prebivalca. **Slovenija se po porabi alkohola in po zdravstvenih posledicah škodljive rabe alkohola že desetletja uvršča v neslaven vrh držav EU (1–6).** Pri nas sta **problematična** tudi **velika dostopnost alkohola in odnos družbe do alkohola**, ta je pretirano strpna do opijanja v javnosti (1–3). **Pivske navade odraslih Slovencev** so dandanes še vedno **problematične**. Sicer je alkohol v vseh starostnih obdobjih **najbolj razširjena in najbolj priljubljena droga**, tako tudi mladostniki v Sloveniji niso imuni na problematiko tveganega pitja alkoholnih pijač (7–10). Problematičen je tudi odnos do alkohola med mladostniki, slovenski mladostniki so izpostavljeni pogostejšemu pitju alkoholnih pijač in višjim koncentracijam alkohola v primerjavi z mednarodnim povprečjem, kar se posledično odraža tudi na njihovem zdravju (7–11).

Osebe, ki se poklicno ukvarjajo s strežbo alkohola, problematike alkohola v Sloveniji seveda ne morejo rešiti in se tega tudi od njih ne pričakuje. Kljub temu je njihova vloga pri zmanjševanju negativnih posledic, povezanih z alkoholom, pomembna in lahko pomagajo rešiti celo življenja ter preprečevati poškodbe in druge zdravstvene posledice. Lahko pripomorejo tudi k boljšemu zdravju tako svojih strank kot njih samih, če upoštevajo in izvajajo predpise ter delujejo družbeno odgovorno. Prav tako lahko z ustreznim znanjem in veščinami na svojem delovnem mestu pripomorejo k preprečevanju zastrupitve z alkoholom, vožnje pod vplivom alkohola, pitja alkohola med nosečnostjo in pitja alkohola pri otrocih in mladostnikih ter njihovega opijanja. Tudi druge stranke bodo bolj zadovoljne in se raje vračale k njim. Izziv naravnosti in prehod iz “kulture opijanja” v “kulturo pitja” je namenjen vsem nam, saj je odnos do alkohola in alkoholnih pijač tudi stvar naše osebne kulture, vsak posameznik pa lahko po svojih močeh pomembno prispeva k ustrežnejšemu odnosu družbe do alkohola.

Zanimivosti za radovednejše. Ali ste vedeli? (1-11)

- zgodovina kaže, da alkohol človeka spremlja že več kot 10.000 let, alkohol se je v Evropi razširil kasneje
- alkohol simbolno predstavlja ključni element praznovanja, pitje alkohola pa predstavlja družbeno aktivnost
- žgane pijače so se razširile po celem svetu tudi zato, ker so zmotno mislili, da so učinkovite v boju proti kugi
- pivo je bilo med prvimi najbolj priljubljenimi alkoholnimi pijačami, tudi povprečen odrasel Slovenec količinsko popije največ alkohola v obliki piva
- Evropska regija SZO je največja porabnica alkohola na svetu, tu je poraba alkohola več kot dvakrat večja kot v drugih regijah sveta
- Slovenija se tako po porabi alkohola kot po zdravstvenih posledicah škodljive rabe alkohola že desetletja uvršča v vrh držav EU
- v Sloveniji imamo visoko porabo alkohola, veliko dostopnost alkohola, problematične pivske navade ter pretirano toleranten odnos do opijanja v javnosti

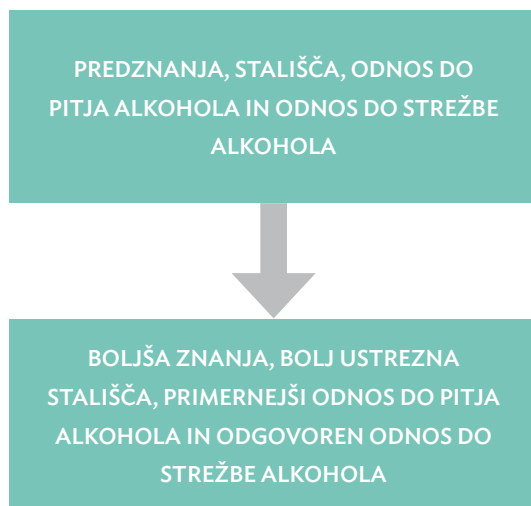
2.

NAMEN IN CILJI

Namen modula je: izboljšati poznavanje učinkov in posledic, ki jih povzroča škodljiva raba alkohola; spodbujanje k razumevanju potreb po odgovorni strežbi alkohola in odgovornem osebnem odnosu do pitja alkohola; vzpostavljanju družbeno odgovornega odnosa ob strežbi alkohola; pomoč pri odločitvah, zagovorništvo in opolnomočenju samozavesti za ustrezne odločitve; povišati zavest glede vpliva medijev in oglaševanja, mode, vzgoje in zgleda staršev ali skrbnikov ter družbe na pitje alkohola.

Glavni cilji so: osvojitve osnovnih informacij in poznavanje značilnosti alkoholnih pijač, učinkov alkohola in posledic škodljive rabe alkohola (npr. vpliv na zdravje in širšo družbo, družbena odgovornost do problematike alkohola); ugotavljanje predznanja oziroma stališč in odnosa do alkohola ter ugotavljanje osvojenega znanja, sprememb stališč ter odnosa do alkohola.

SLIKA 1: CILJI POGlavJA ALKOHOL



3.

TEORETIČNE VSEBINE

3.1.

DEFINICIJA ALKOHOLA IN ALKOHOLNIH PIJAČ

Ko v poljudnem pogovornem jeziku uporabljamo izraz “**alkohol**”, s tem mislimo predvsem **alkoholne pijače**, torej pijače, ki jih človek zaužije in vsebujejo alkohol (12). Glavno sestavino alkoholnih pijač predstavlja etanol in ko govorimo o kratkotrajnih učinkih alkoholnih pijač na človeka, mislimo s tem predvsem na psihoaktivne učinke etanola (12). Alkohol (kot pogosto imenujemo etanol v pogovornem jeziku) je droga oziroma psihoaktivna snov, kar pomeni, da deluje na osrednji živčni sistem (12).

Etanol (etilni alkohol, C_2H_5OH) je tako glavna sestavina alkoholnih pijač in je rezultat **alkoholnega vrenja** ali **fermentacije snovi**, ki vsebujejo ogljikove hidrate, (npr. glukoza ali grozdni sladkor, škrob) s pomočjo gliv kvasovk in njihovih encimov (12). V normalnih pogojih pri alkoholnem vrenju vsebujejo alkoholne pijače koncentracije alkohola pod 14 %. Višje koncentracije alkohola lahko pridobimo z **destilacijo**, kjer je etanol izoliran iz fermentacijske tekočine in zbran kot čisti kondenzat (12). Pri pivu in vinu poteka samo alkoholno vrenje, pri žganih pijačah pa je po alkoholnem vrenju potrebno izvesti še destilacijo, kar pomeni, da se poveča odstotek alkohola (12).

Metanol (metilni alkohol, CH_3OH) predstavlja kemično najenostavnejši alkohol, nastaja iz anorganskih snovi (iz ogljikovega monoksida in

vodika) (12). Metanol se v manjših količinah nahaja v vinu iz samorodne trte, zato je za pridelavo alkoholnih pijač potrebno uporabljati plemenito trto. Metanol je za človeka zelo strupen in glede na zaužito količino lahko povzroča motnje vida, slepoto, koma in celo smrt (12).

3.2.

ALKOHOLNA PIJAČA

Alkoholna pijača je v Sloveniji zakonsko definirana v drugem členu Zakona o omejevanju porabe alkohola (ZOPA), kjer je zapisano “Alkoholna pijača je po tem zakonu vsaka pijača, ki vsebuje več kot 1,2 volumenskih odstotkov alkohola, žgana pijača pa je tista alkoholna pijača, ki vsebuje več kot 15 volumenskih odstotkov alkohola” (13).

Splošno znano je, da alkoholne pijače najpogosteje delimo na tri najbolj znane velike skupine: pivo, vino in žgane pijače. Tudi mešane gazirane alkoholne pijače in mešanice piva in limonade so alkoholne pijače (13). Alkohol se nahaja tudi v likerjih, moštu, aperitivih, koktajlih, v raznih pijačah z dodatkom alkohola, v manjših količinah pa se alkohol lahko nahaja celo v nekaterih sladica, bombonih in zdravilih.

Postopki pridobivanja različnih alkoholnih pijač se glede na vrsto alkoholne pijače razlikujejo, različne vrste alkoholnih pijač pa imajo še svoje posebnosti. Alkoholne pijače vsebujejo poleg čistega alkohola in vode tudi druge sestavine, ki definirajo aromo, barvo ter okus (12).

Pivo fermentirajo iz žit (najpogosteje ječmena), hmelja in vode. Glive kvasovke dodajo kot pivski kvas. Hmelj dodajajo za okus. Tudi “brezalkoholno” pivo vsebuje nekaj alkohola (12, 14).

Vino pridobivajo z nadzorovanim alkoholnim vrenjem grozdja plemenite vinske trte *Vitis vinifera* (14). Vino lahko fermentirajo iz različnih vrst sadežev ali jagod, najpogosteje pa iz grozdja, ki vsebuje grozdni sladkor (ali glukozo). Vino vsebuje tudi kisline, sladkor, vodo in druge snovi, ki mu dajejo značilen okus (12, 14).

Žgane pijače proizvajajo neposredno npr. z destilacijo naravno fermentiranih proizvodov ali pa z mešanjem žgane pijače z npr. drugimi žganimi pijačami ali drugimi alkoholnimi pijačami. Žgane pijače pridobivajo iz različnih surovin (npr. sadje, žitarice, krompir, sladkorni trs) ali pa jih destilirajo iz vin (npr. vinjak, konjak, likerji). Žgane pijače so npr. žganje, viski, vodka, rum (12, 14).

Žganje pridobivajo iz raznih vrst sadja, npr. slive (slivovka), hruške (viljamovka) ali mešano sadje (sadjevec), ali pa žitaric (npr. riževno žganje) (12, 14).

Viski pridobivajo iz žitaric, najpogosteje iz ječmenovega slada, pa tudi iz zrn pšenice, rži, koruze. Viski je značilnejši za angleško govoreče dežele (Škotska, Irska, Anglija, ZDA) (12, 14).

Vodko proizvajajo z destilacijo iz fermentiranega krompirja in različnih vrst žita. Pogosto na koncu predelave vodko aromatizirajo, dodajo še različne arome (npr. limonova vodka, jagodna vodka). Vodka je značilna za Rusijo (12, 14).

Rum pridobivajo iz alkoholno prevrele melase. Melasa je stranski produkt pri pridobivanju npr. sladkorja iz sladkornega trsa, takrat dobijo sladkor v kristalizirani obliki, gosta ostala tekočina pa je melasa. Rum je značilen za dežele, kjer pridelujejo veliko sladkornega trsa (npr. Kuba) (12, 14).

3.3.

VSEBNOST ALKOHOLA V VOLUMENSKIH ODSOTKIH ALKOHOLA

Koncentracija alkohola v alkoholni pijači je običajno prikazana kot volumenski odstotek (vol. %) alkohola in je standardna mera za količino alkohola, koncentriranega v pijači. Višji volumenski odstotek pomeni močnejšo pijačo zaradi večje količine čistega alkohola (12, 14).

Povprečja vol. % alkohola za posamezne alkoholne pijače (12, 14):

- pivo: 2–6 vol. % (najpogosteje med 4 in 5 vol. %)
 - vino: 8–20 vol. % (najpogosteje med 10 in 14 vol. %)
 - žgane pijače: ($\geq 15\%$ vol. %, najpogosteje med 25 in 55 vol. %):
 - sadno žganje npr. slivovka, sadjevec, viljamovka, jabolčno žganje: 30–35 vol. %
 - vinjak: 35–55 vol. %
 - konjak: 33–40 vol. %
 - specialna naravna žganja: npr. brinjevec, borovničevo žganje, travarica: 40–52 vol. %
 - viski: 40–50 vol. %
 - vodka: 40–50 vol. %
 - tekila: 50 vol. %
 - rum: 40 vol. % ali več
 - gin: 40–47 vol. %
 - likerji: 18–40 vol. %
 - medica: 9–14 vol. %
 - mešane gazirane alkoholne pijače: 4–15 vol. %,
 - mešanice piva in limonade: 2,5 vol. %
-

Standardne enote alkoholne pijače se v različnih državah razlikujejo in v povprečju vsebujejo med 10 in 12 g čistega alkohola. Pri strežbi alkoholnih pijač v nekaterih državah in nekaterih lokalih strežejo alkoholne pijače v enotah, ki presegajo standardne enote, zato ne moremo vselej enačiti postreženo alkoholno pijačo s standardno enoto alkohola (15).

.....

Ena standardna enota ali merica alkoholne pijače je v Sloveniji, po zgledu Evrope, definirana kot tista količina alkoholne pijače, ki vsebuje približno 10 gramov čistega alkohola (16, 17). To je v povprečju ekvivalentno (15–19):

- = 1 dcl (kozarec) vina (12 % alkohol) ali
 - = 2,5 dcl piva (vrček, pločevinka, steklenica) (5 % alkohol) ali
 - = 0,3 dcl (“eno šilce”, “štampert”) žgane pijače (40 % alkohol) ali
 - = 2–2,5 dcl sadjevca (jabolčnika, tolvovca, mošta) (5 % alkohol) ali
 - = 0,7 dcl močnejšega vina (prošek, šeri) (18 % alkohol) ali
 - = 0,5 dcl likerja ali aperitiva (25 % alkohol) ali
 - = 3,3 dcl (ena steklenica ali pločevinka) mešane gazirane alkoholne pijače ali
 - = pločevinka (0,5 l) mešanice piva in limonade ali oranžade (npr. radler)
-

Vsebnost alkohola v alkoholni pijači je tako približno enaka, če popijemo kozarec (1 dcl) vina z 12 vol. % alkohola, vrček (2,5 dcl) piva s 5 vol. % alkohola, kozarec (0,3 dcl) žgane pijače z 40 vol. % alkohola, kozarec (2 dcl) sadjevca z 5 vol. % alkohola, steklenico (3,3 dcl) mešane gazirane alkoholne pijače ali pločevinko (0,5 dcl) mešanice piva in limonade (15–19). V tem primeru bomo popili približno 10 g alkohola, raven alkohola v krvi bo med 0,2 in 0,25 g alkohola/kg krvi, kar v povprečju oseba presnovi v približno eni do dveh urah, vendar se presnova alkohola razlikuje pri različnih osebah (15–19). Ne poznamo manj ali bolj škodljivih alkoholnih pijač, učinki na telo so odvisni od količine popitega alkohola (gramov čistega alkohola), posledice pa tudi od pivskih navad.

Povsem varnega pitja alkohola ne poznamo, saj ima alkohol številne učinke in je dokazano tudi rakotvoren (15, 18). Pogosto se govori o mejah manj tveganega pitja alkohola, kar pomeni, da je v takih primerih manjša verjetnost, da se bodo pojavile težave ali posledice za zdravje. Ko govorimo o mejah manj tveganega pitja alkohola, to ne pomeni, da tako pitje alkohola priporočamo, temveč da govorimo o relativno manj tveganem pitju alkohola, ki je opredeljeno glede na spol, na količino zaužitega alkohola na dan in na teden ter na pivsko priložnost. Pri tem je potrebno, da med tednom vsaj dan do dva alkohola sploh ne zaužijemo. Posebna previdnost je potrebna pri starejših osebah, saj so tudi zaradi svoje presnove občutljivejše za alkohol, pogosto pa prejemajo tudi zdravila (15–19).

.....
Relativno manj tvegano pitje pri zdravih odraslih osebah (15–19):

Za ženske:

- do 1 enota na dan (npr. do 1 dcl vina dnevno)
- do 7 enot na teden
- ne več kot 3 enote na eno pivsko priložnost
- ter vsaj en–dva dni v tednu povsem brez alkohola.

Za moške:

- do 2 enoti na dan (npr. do 2 dcl vina dnevno)
 - do 14 enot na teden
 - in ne več kot 5 enot na eno pivsko priložnost
 - ter vsaj en–dva dni v tednu popolnoma brez alkohola.
-

3.5.

UČINKI ALKOHOLA

Alkohol je v vseh starostnih obdobjih najbolj razširjena in najbolj priljubljena droga, a je povezana tudi z resnimi zdravstvenimi in drugimi posledicami (20–24). Alkohol je droga, ki je dovoljena in učinkuje na naše možgane, pa tudi na naše telo (12, 20–22).

Alkohol deluje na naš centralni živčni sistem (CŽS) in vpliva na sposobnost možganskih funkcij in motorične sposobnosti. Alkohol je tako **psihoaktivna snov**, uvrščen je med **depresorje centralnega živčnega sistema**, ima pomirjujoč učinek in deluje uspavalno (12, 21, 22). Alkohol spada med tiste psihoaktivne snovi, ki upočasnijo delovanje osrednjega živčevja, torej predvsem možganov, to se potem odraža v upočasnitvi življenjskih funkcij, zabrisani govorici, negotovi hoji in ravnotežju, motnjah zaznavanja in nezmožnostjo hitrega odziva (12, 21). Stopnja upočasnitve CŽS je odvisna od tega, koliko in kako hitro je oseba pila alkohol. Govorimo o tako imenovanih akutnih (tistih, ki hitro nastopijo) učinkih alkoholnih pijač (12, 19, 21). Slednji so lahko komaj zaznavni in se stopnjujejo od sproščenosti in zmanjšanja kontrole pri manjših količinah alkohola do motenj koordinacije, zaspanosti ali pa postanejo zelo intenzivni in v nekaterih primerih vodijo celo v smrt (19, 21). Alkohol tako s svojimi učinki vpliva na naše čustvovanje, mišljenje, ravnotežje in vedenje (12, 21). Vpliva tudi na razsodnost in sposobnost hitrih reakcij in koordinacije ter zmanjša sposobnost posameznika za racionalno razmišljanje in izkrivlja njegovo presojo (12, 19, 21). Glede na zaužito količino alkohola in psihofizično stanje posameznika alkohol povzroča npr. zaspanost, splošno slabost in/ali bruhanje, drisko, glavobol, slabšo razsodnost, lahko pa tudi težave z dihanjem, nezavest in komo ter smrt (12, 19–22).

Alkohol negativno vpliva na vozniške sposobnosti, alkoholizirani voznik pa ogroža sebe in druge v prometu (19). Pri vožnji uporabljamo vid in okončine, roke in noge (npr. upravljanje volana, krmilni sistem, pedala), vse to nadzorujejo naši možgani (12, 19, 23). Varna vožnja zahteva budnost in sposobnost sprejemanja hitrih odločitev ter usklajeno psihomotorno koordinacijo. Pitje alkohola ima lahko velik negativen vpliv na vozniške sposobnosti in povzroča: zmanjšano kontrolo (večja pripravljenost voznika na tveganje), zmanjšano pozornost in zmožnost hitrega odziva (podaljšuje se reakcijski čas), zmanjšano sposobnost koncentracije (zmanjšana pozornost pri vožnji in/ali zaspanost) in koordinacije (zmanjšana sposobnost koordinacije oči/roke/stopala), slabšo sposobnost sledenja (zmanjšana sposobnost presoje glede lokacije vozila na cesti ali lokacije drugih vozil, sredinske črte ali prometnih znakov), slabše vidno zaznavanje (npr. prizadeta sta lahko nočni vid in zaznavanje barv, zoženo je vidno polje, težje prilagajanje svetlobnim spremembam) (12, 19, 23).

Osebe pod vplivom alkohola lahko počnejo tudi stvari, ki jih drugače ne bi in si tako lahko povzročijo škodo v svojem družabnem življenju ali zdravju, ki jo je včasih težko ali nemogoče popraviti. Poleg tega se pod vplivom alkohola lahko poškodujejo zaradi padcev, nesreč, ogroženo je lahko zdravje zaradi zastrupitve z alkoholom, večje je tveganje za nezaščitene spolne odnose ali spolne zlorabe. Še posebej je nevarna vožnja in upravljanje s stroji pod vplivom alkohola (12, 20–25).

Alkohol ima tudi **toksičen** (strupen) učinek za naše telo in učinkuje na vsak organ in organski sistem v našem telesu, tako deluje npr. na centralno živčevje, na srčno-žilni sistem, prebavila, jetra in trebušno slinavko, reproduktivni sistem (12, 20–24). Lahko prizadene tudi zarodek, če noseča mati pije alkohol, saj ima alkohol **teratogen** učinek, kar pomeni, da povzroča nepravilen razvoj organov ali delov organa pri zarodku (20, 22, 24). Danes je znano, da je alkohol tudi **rakotvoren** (22). Poleg tega je alkohol **adiktibilen** oz. zasvojljiva snov, ki ob dlje trajajoči škodljivi rabi povzroča sindrom odvisnosti oz. zasvojenost (12, 20, 22).

3.6.

POT ALKOHOLA V TELESU

Ko popijemo alkohol, ta s krvjo potuje po našem telesu in doseže vsak organ in organski sistem. Alkohol najbolj prizadene tiste organe, ki za svoje delovanje potrebujejo pretok krvi in vsebujejo veliko vode. Alkohol tako učinkuje tudi na jetra, trebušno slinavko, srce in ledvice že nekaj minut po vstopu v krvni obtok (12, 21–24).

Alkohol v telesu vstopa v kri preko **prebavil**. Prebavila sestavljajo usta, požiralnik, želodec, tanko in debelo črevo, danka in zadnjik in omogočajo prebavo hrane. Tudi jetra in trebušna slinavka proizvajajo prebavne sokove, ki potujejo do črevesja in pomagajo presnavljati (12, 21, 23).

Alkohola ne prebavljamo kot preostalo hrano, saj že nekaj minut po zaužitju alkohol prehaja skozi sluznico prebavil v krvni obtok. Ta relativno hiter prehod je možen, ker alkohol iz prebavil v kri prehaja neposredno in v celoti (12, 21-23). Pri pitju alkoholnih pijač se **vsrkanje ali absorpcija** alkohola začne že preko sluznice v ustih (v minimalnem obsegu), nadaljuje preko sluznice v želodcu, kjer se absorbira ena petina deleža, preostalih skoraj 80 % pa preko sluznice v zgornjem delu tankega črevesa (12, 21-23). Alkohol se hitro absorbira v krvni obtok prek malih krvnih žil, v stenah želodca in tankega črevesa (21-23). Najvišje koncentracije alkohola v krvi nastopijo 45-90 minut po zaužitju alkoholne pijače (21-23). Alkohol zvišuje tudi kislino v želodcu, ki lahko v primeru škodljive rabe alkohola privede do resnih bolečin v želodcu ali rane v prebavilih. Pitje alkohola ob jedi lahko preprečuje zvišanje kisline. Hrana tudi upočasni vsrkanje alkohola v telesu (12, 21-23).

Alkohol se v glavnem razgrajuje (presnavlja ali metabolizira) v **jetrih**. Njihova glavna vloga je, da se znebijo strupov kot je alkohol. Jetra predelajo 90-98 % alkohola, preostali del (2-10 %) pa se izloči preko ledvic, z dihanjem ter z znojenjem. Alkohol najbolj prizadene jetra, saj predstavljajo glavni organ za presnovo alkohola (12, 21, 23). Presnovna pot v jetrih poteka s pomočjo dveh encimov. Alkoholna dehidrogenaza ali ADH predela etanol v acetaldehid, ki je strupen in rakotvoren. Aldehidna dehidrogenaza ali ALDH predela acetaldehid v acetat, ki ni strupen, po sprostitvi v kri, se v tkivih razgradi na ogljikov dioksid in vodo (12, 20-23). Nekatere osebe imajo ADH, ki hitro deluje in počasen ali neaktiven ALDH (npr. 10 % Azijcev), kar pomeni, da pri teh osebah ob zaužitju že manjših količin alkohola prihaja do kopičenja acetaldehida, ki se odraža kot naval obrazne rdečice, slabost in bruhanje ter pekoč občutek v želodcu, povišan utrip srca (21). Dolgotrajna škodljiva raba alkohola pri vseh osebah lahko poškoduje jetra in povzroča cirozo jeter. Pri cirozi jeter se v jetrih namesto normalnega tkiva pojavlja brazgotinasto tkivo, pretok krvi je spremenjen in jetra ne delujejo več tako kot bi morala ter sčasoma odpovedo (19-23).

Koncentracija alkohola v drugih tkivih v telesu je odvisna predvsem od pretoka krvi (12, 20-23). Alkohol v našem telesu kroži s pomočjo srčno-žilnega sistema, ki vključuje srce in sistem žil (arterij, ven in kapilar) ter kri (12, 20-23). Raziskave na odraslih sicer kažejo, da kozarec vina na dan lahko pripomore k dobri srčni funkciji, a le v nekaterih primerih. Po drugi strani pa številne raziskave kažejo, da večje količine alkohola prizadenejo delovanje

srca; če srce ne deluje pravilno in ne črpa učinkovito krvi skozi telo potem organi v telesu trpijo zaradi pomanjkanja kisika in hranil (20-24).

Jetra lahko presnavljajo le določeno količino alkohola hkrati, pri čemer presežek kroži po telesu (20-23). V povprečju človeško telo v eni uri razgradi 0,15 grama alkohola na kilogram krvi (g/kg) ali povedano drugače, zdrava odrasla oseba v povprečju uspe razgraditi eno enoto alkohola, ki jo popije v časovnem razponu ene ure (21,22). Prek krvnega obtoka alkohol doseže tudi možgane in upočasni delovanje CŽS. Možgani so sicer zaščiteni s krvno-možgansko pregrado, ki preprečuje ali zavira prehod nekaterih zdravil in drugih škodljivih snovi iz krvi v CŽS, vendar alkohol prehaja skozi krvno-možgansko pregrado in prodre v možgane, kjer lahko poškoduje ali uniči možganske celice ali nevrone, tako je alkohol še posebej strupen za možgane (pravimo, da je alkohol nevrotoksičen) (20-24).

V nekaterih primerih zaradi količine zaužitega alkohola pride do izgube spomina (amnezije) in se oseba ne spominja, kaj se je dogajalo v času pitja. Obdobje izgube spomina lahko traja od nekaj ur do nekaj dni. Spomin v času pitja alkohola se izgubi ali se morda sploh ni tvoril. Večina takih amnezij se zgodi pri opijanju. Mlajše osebe, tiste, ki pijejo hitro velike količine alkohola ob pivski priložnosti, in tiste, ki pijejo na tešče, so bolj ogrožene (12,21,22,24).

Sicer je intenzivnost učinka alkohola na telo neposredno odvisna od količine zaužitega alkohola (20-24). V primerih, ko vnos alkohola presega presnovno sposobnost jeter, da ga razgradijo, naraste koncentracija alkohola v krvi in ko slednja preseže določeno raven, se pojavijo simptomi in znaki zastrupitve, z nadaljnjim naraščanjem koncentracije alkohola v krvi pa se dihanje izrazito upočasni, zastrupitev z alkoholom tako lahko povzroči komo ali smrt (12,20-24).

Na hitrost prehajanja alkohola v krvi (absorbicijo ali vsrkanje alkohola, presnovo ali metabolizem, izločanje, učinke alkohola na organizem, pa tudi na koncentracijo alkohola v krvi pri posamezniku po pitju alkoholnih pijač) **vpliva več različnih dejavnikov** (12, 21, 25, 26), pri čemer so pomembni:

- 1. koncentracija alkohola v posamezni alkoholni pijači** (različna pri različnih vrstah alkoholnih pijač; pri žganih in penečih alkoholnih pijačah alkohol hitreje prehaja v kri)
- 2. količina zaužitega alkohola v časovni enoti** (koliko enot alkohola in kako hitro)
- 3. trajanje pitja alkohola ob pivski epizodi** (koliko enot alkohola ob eni pivski epizodi in pivske navade posameznika)
- 4. predhodno ali sočasno zaužitje hrane in vrsta hrane** (pri polnem želodcu hrana upočasni vsrkanje alkohola, alkohol se v želodcu zadržuje dlje časa in kasneje ter v nekoliko manjši meri preide v telo)

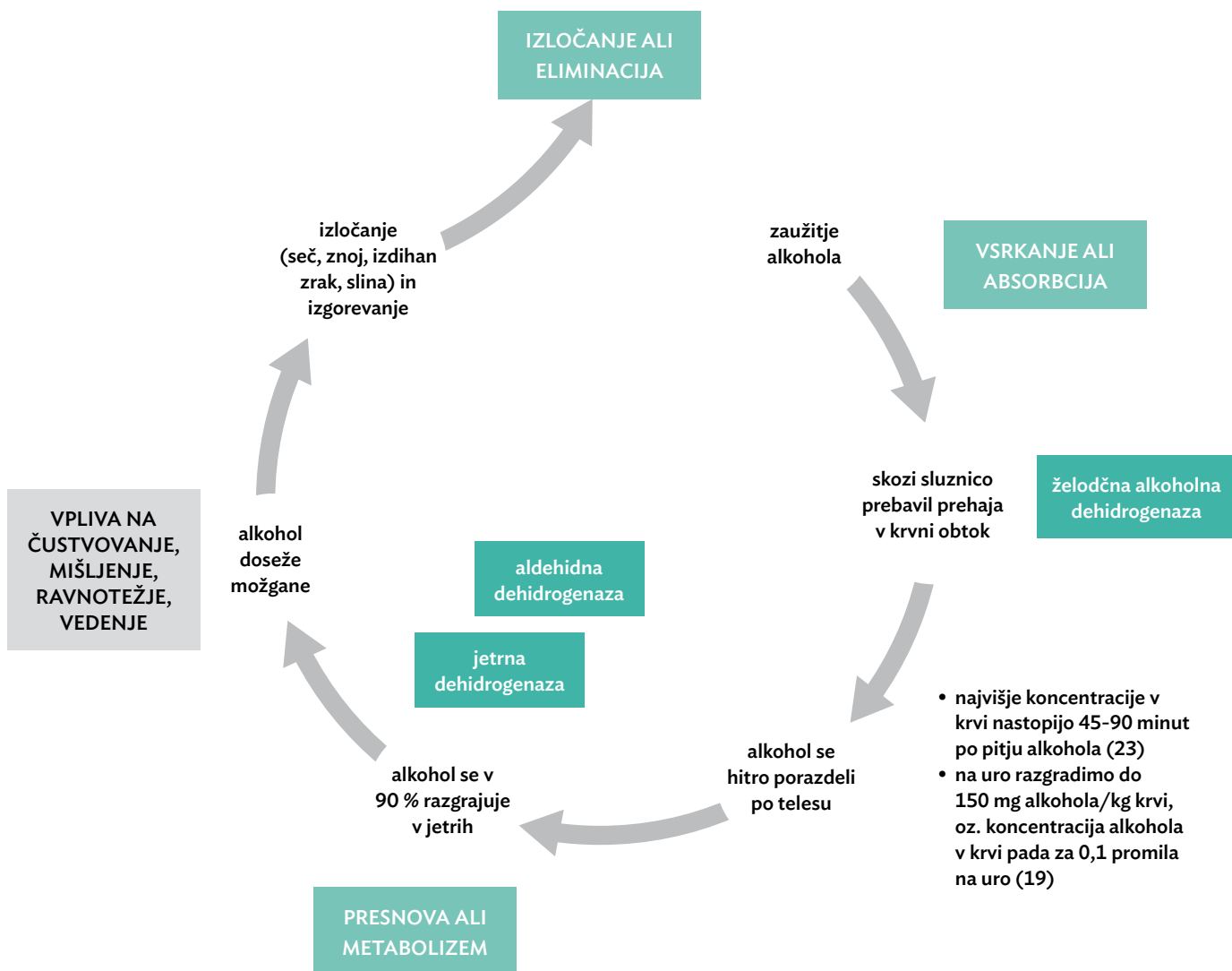
5. **spol** (ženske so zaradi svojih genetskih in telesnih značilnosti bolj občutljive: so v povprečju manjše kot moški, imajo v primerjavi z moškimi manjša jetra, manj mišične mase, manj vode v organizmu ter manj encima, ki razgrajuje alkohol)
6. **telesna zgradba** (manjša in lažja kot je oseba večja bo koncentracija alkohola v krvi)
7. **starost** (starejše osebe počasneje presnavljajo in izločajo)
8. **zdravstveno stanje posameznika** (npr. medsebojno vplivanje alkohola in zdravil, še posebej tistih, ki delujejo na CZS)
9. **dnevni čas** in
10. **hitrost prehoda skozi želodec** (odvisno od zaužite hrane).

Prisotnost alkohola v človeškem organizmu najpogosteje ugotavljajo s koncentracijo alkohola v krvi ali izdihanem zraku. Značilno je, da so koncentracije alkohola v izdihanem zraku proporcionalne koncentraciji alkohola v krvi. To pa je pomembno pri preverjanju vožnje pod vplivom alkohola (12, 19, 21–23).

Človeški organizem oziroma jetra v povprečju potrebujejo približno 1 do 2 uri za presnovo 1 enote alkohola (okrog 10 g čistega alkohola) (19, 23). Alkohol se v glavnem (v 90 %) izloča iz telesa v obliki presnovkov skozi ledvice, v manjši meri pa z dihanjem (8 %) in znojem (2 %). Manj kot desetina alkohola se izloči iz telesa v nespremenjeni obliki z dihanjem, znojem in urinom (12, 19, 21–26).

Simptomi in znaki akutne zastrupitve z alkoholom se razlikujejo glede na ravni koncentracije alkohola v krvi, učinki s koncentracijo etanola naraščajo. Pri koncentracijah alkohola v krvi 0,5 g/kg (kar je ekvivalentno 0,24 mg alkohola/l izdihanega zraka ali 0,5 promilov - ‰) ali več se pojavljajo znaki opitosti (19). V primerih, ko je v krvi med 0,1 ‰ in 0,8 ‰ alkohola, se to kaže navzven kot sprostitvev, povečana družabnost, popuščanje zavor, pri koncentracijah med 1,5 ‰ in 3 ‰ alkohola v krvi se pojavljajo npr. težave s koordinacijo (težave z ravnotežjem, motnje pri hoji, hude motnje motorike), zaspanost, pri koncentracijah 3,5–4 ‰ pa se običajno pojavi koma in oseba lahko tudi umre (19, 23).

SLIKA 2: POT ALKOHOLA V TELESU



Svetovna zdravstvena organizacija je že pred več kot 30 leti posledice škodljive rabe alkohola prepoznala kot enega največjih javnozdravstvenih problemov na svetu (26–29). Posledice škodljive rabe alkohola se lahko kažejo ne samo pri posamezniku, temveč tudi pri njegovih svojcih, lokalni skupnosti, pa tudi v širšem družbenem okolju. Stroške in posledice, ki so povezani s škodljivo rabo alkohola, v prometu, socialnem varstvu, zdravstvu in sodstvu ter zaradi zmanjšane ali izgubljene delovne produktivnosti (bolezen ali smrt) nosi celotna družba (1–3, 9, 20–25). Posledice se lahko odražajo tako na telesu (poškodbe, nezgode, bolezni) kot doživljanju (zaznavanje, čustvovanje, mišljenje). Delimo jih na akutne (npr. zastrupitev z alkoholom) in dolgotrajne. Dolgotrajni učinki škodljive rabe alkohola vključujejo resne posledice za zdravje, kot so poškodbe srca, jeter, možganov, večje tveganje za rakava obolenja, hude posledice na zarodku in pri otroku ipd. (18, 20–24). S škodljivo rabo alkohola je povezanih okrog 200 bolezni, stanj ali poškodb, kjer alkohol predstavlja edini ali pa enega od vzrokov za razvoj bolezni ali zastrupitve (27). Zdravstvene posledice so odvisne od pogostosti in količin zaužitega alkohola. Pogosto se pozablja, da je škodljivo raba alkohola poleg duševnih motenj, povezana tudi s številnimi drugimi boleznimi, kot so npr. rakava obolenja, mišično-skeletne in srčno-žilne bolezni, bolezni želodca in prebavil ipd., kjer je alkohol pomemben dejavnik tveganja za razvoj teh bolezni, sama izpostavljenost še nerojenega otroka alkoholu v času nosečnosti pa povzroča posledice v telesnem in duševnem razvoju (27–30).

Škodljiva raba alkohola negativno vpliva na vsak organ ali sistem v telesu ter tako vodi v bolezni in stanja, katerih povzročitelj je izključno alkohol in se sploh ne bi pojavljale, če oseba ne bi pila alkohola na škodljiv način (27–30). V nadaljevanju govorimo o nekaterih neprijetnih simptomih in najbolj pogostih bolezenskih stanjih, ki so posledica škodljive rabe alkohola (30–33):

- osrednje živčevje: nespečnost, tesnoba, slabši spomin, okvara perifernih živcev (nevropatija), vnetje možganovine (encefalopatija), metabolne spremembe (spremenjeno delovanje možganov zaradi pomanjkanja vitaminov ali drugih hranilnih snovi), vnetja in okvare živcev (polinevropatija), padavica ali epilepsija, sindrom odvisnosti (zasvojenost) od alkohola, odtegnitveni ali abstinenčni sindrom, demenca, delirij (delirium tremens)
- prebavila: vnetje (npr. požiralnika, želodčne sluznice, jeter, trebušne slinavke ipd.), razjede (požiralnik, želodec, drugje v črevesju), zamaščenost jeter, ciroza jeter, rak (npr. ustne votline, grla, žrela,

požiralnika, debelega črevesa in danke, jeter), krvavitev iz poškodovanih žil prebavil (npr. požiralnika)

- srčno-žilni sistem: slabokrvnost, motnje v strjevanju krvi, nepravilen utrip oz. motnje srčnega ritma, bolezen srčne mišice (kardiomiopatija), bolezen srčnih žil ali koronarna bolezen srca, zvišan krvni pritisk ali hipertenzija, možganska kap
- imunski sistem: večja dovzetnost za okužbe in oslABLJENA sposobnost obrambe pred njimi;
- mišice: okvare skeletne mišice in manjša mišična moč, bolezen mišičnine (navadno skeletne) ali miopatija
- skelet (kosti): nepravilen razvoj kostne mase, bolečine, osteoporoza, zlomi kosti (že ob manjših poškodbah)
- metabolne motnje: pomanjkanje vitaminov, mineralov s posledicami na številnih organih
- rakava obolenja: poleg raka prebavil tudi rak dojke (tveganje se povečuje s količino zaužitega alkohola)
- plod/otrok/novorojenček prizadet zaradi materinega pitja alkohola: abstinenčni sindrom ob rojstvu, fetalni alkoholni sindrom
- hormonske motnje: pri moških pride do izgube dlak, povečanja prsi in zmanjšanja testisov z impotenco, pri ženskah do oslABLJENIH mesečnih krvavitev, nezmožnosti zanositve, pogostih splavov in manjšanja dojke;
- spolnost: motena funkcija spolnih organov in različne težave v spolnosti, neplodnost
- drugo: slabši potek drugih bolezni.

Negativne posledice, povezane s škodljivo rabo alkohola pa presegajo zdravstvene posledice in se odražajo tudi na drugih področjih: v družini (npr. nasilje, poškodbe, ločitev), varnost v cestnem prometu (vožnja pod vplivom alkohola in prometne nezgode s posledicami kot so ogrožanje varnosti, materialna škoda, poškodbe, invalidnost, smrt), na delovnem mestu (npr. poškodbe, materialna škoda, bolniški stalež, izguba službe, brezposelnost), skupnosti (nasilje, požari), družbi (poškodbe, invalidnost, prezgodnja umrljivost).

Posebej ogrožene skupine ljudi, pri katerih pitje alkohola ali okoliščine predstavljajo večje tveganje: strežba alkohola je tem skupinam ljudi zakonsko prepovedana in/ali družbeno neodgovorna, neetična in moralno sporna.

Nosečnice in doječe matere

Alkohol lahko škodljivo vpliva na rast in razvoj zarodka in ploda kadarkoli v celotnem obdobju trajanja nosečnosti, vključno z najzgodnejšim obdobjem, ko ženska sploh še ne ve, da je noseča. Tako alkohol lahko škodljivo vpliva na razvoj zarodka že od ugnezditev oplojenega jajčeca v maternici in na plod ves čas trajanja nosečnosti, vse do rojstva otroka (33, 34).

Alkohol, ki ga zaužije noseča mati, prehaja z zamikom približno ene minute z matere v otroka skozi posteljico in v njegovi krvi doseže vsaj tako visoko koncentracijo kot pri mami. Ker so otrokova jetra, kjer poteka razgradnja alkohola, še nerazvita, se alkohol pri njem presnavlja počasneje in zato tudi dlje časa kroži po njegovem telesu in nanj škodljivo učinkuje. Tudi pri doječi materi alkohol prehaja z matere na otroka in sicer preko materinega mleka med dojenjem.

Dokazano je, da je alkohol toksin (strupen) in teratogen, kar pomeni, da povzroča nepravilen razvoj organov ali delov organa pri zarodku oziroma plodu, tj. v času nosečnosti, in tako povzroča nepopravljive in doživljenjske poškodbe, ki jih otrok ne preraste in jih ne moremo pozdraviti. Alkohol učinkuje na vse organe in organske sisteme (33, 34).

Zapleti in posledice zaradi alkohola se lahko kažejo že med samo nosečnostjo, ob porodu, pa tudi kasneje v razvoju otroka. Med nosečnostjo lahko pride do spontanega splava, odmrtja ploda ali prezgodnjega poroda. Učinki in posledice dolgotrajnega pitja alkoholnih pijač v obdobju nosečnosti se lahko pokažejo že takoj ob rojstvu kot npr. abstinenčni sindrom (otrok je npr. razdražljiv, slabo spi, se trese in ima krče), lahko pa nastopi tudi nenadna smrt dojenčka. Otrok, ki je bil pred rojstvom izpostavljen alkoholu, se lahko rodi s prenizko telesno težo, je podpovprečne rasti ali z vrsto prirojjenih telesnih, duševnih, čustvenih in vedenjskih motenj ter učnih težav, poznanih pod skupnim imenom Spekter fetalnih alkoholnih motenj (FASD) (33, 34).

Poznamo več različnih oblik FASD, od blažjih, ki se pogosto odražajo kot vedenjske težave, do najtežje oblike oziroma fetalnega alkoholnega sindroma (FAS). Osebe s FAS so manjše rasti (npr. imajo manjšo hrbtenico in glavo, rastejo počasneje), imajo manj razvite nekatere organe (npr. možgani so manjši, nekateri deli niso razviti; imajo prizadet sluh, vid, govor), imajo značilen videz obraza (majhen obseg glave in srednji del obraza, manjše očesne jamice, ploske ličnice, ortodontske nepravilnosti zobovja, tanjša zgornja ustnica, kratek nos, anomalija uhljev, ipd.). Zaradi manjših in nerazvitih možganov je pri osebi s FAS prisotna duševna manjrazvitost, ki jo spremlja pomanjkljiva sposobnost funkcioniranja v vsakdanjem življenju. Pogosto gre za osebe s posebnimi potrebami, ki niso sposobne samostojnega

življenja, saj imajo težave z učenjem najpreprostejših stvari, motnje spomina in pozornosti ter govora, motnje učenja, težave s sledenjem navodil, težave z nadzorom svojega vedenja (so hiperaktivni, impulzivni, kljubovalni ipd.), kar posledično lahko vodi do zgodnejših prekinitev in opustitev šolanja, pa tudi drugih težav. Poleg tega lahko alkohol povzroča še prirojene napake na srcu, ledvične, jetrne in kostne okvare (zraščene kosti na zgornjih okončinah, prstih rok in nog ipd.) kar pomeni, da oseba potrebuje tudi doživljenjsko zdravstveno oskrbo zaradi zdravstvenih težav, saj so težave trajne in nepopravljive oz. neozdravljive (33, 34).

Vse posledice in zaplete pri nosečnici, zarodku in otroku, ki so posledica alkohola, lahko enostavno preprečimo tako, da v času načrtovanja nosečnosti, med nosečnostjo in med dojenjem ne pijemo alkohola (33, 34).

Pozor: alkohol se nahaja tudi v nekaterih sladicah in zdravilih!

Otroci in mladostniki

Otroci in mladostniki vsekakor sodijo med bolj ranljive skupine, saj se učinki alkohola pri njih drugače odražajo v primerjavi z odraslimi. Poleg tega sta otroško in mladostniško obdobje ključna za razvijanje in prevzem vedenjskih vzorcev, tudi tistih, ki se nanašajo na življenjski slog in vzorce pitja alkohola (7, 10, 35).

Mladostniki zaradi svojih bioloških in vedenjskih sprememb predstavljajo še posebej ranljivo skupino, saj je splošno znano, da so bolj nagnjeni k tveganemu vedenju in izpostavljeni pritisku vrstnikov v družbi, ki je permissivna do opijanja v javnosti in ga celo spodbuja, kar pripomore k tveganju za zgodnejše prve stike z alkoholom in pogostejše opijanje med to populacijo. V obdobju mladostništva sta tako želja po eksperimentiranju kot tudi tvegano vedenje pogosta in ju ni moč popolnoma izničiti, kar pomeni da je v osnovi pomemben razvoj takih socialnih veščin, s katerimi se lahko mladostnik ustrezno odziva, poleg njegovih bioloških (genetskih) zasnov pa so pri tveganju za škodljivo rabo alkohola pomembni tudi vplivi iz okolja (odnos do alkohola, zgledi, stališča, vzpodbude). Na vedenje mladostnika lahko pomembno vplivajo tudi starši in tisti odrasli, ki delajo z mladostniki. Tudi s svojim zgledom prispevajo k izoblikovanju stališč, ki so pomembna za razvoj odnosa do alkohola (7, 10, 35).

Slovenski mladostniki so izpostavljeni pogostejšemu pitju alkoholnih pijač in višjim koncentracijam alkohola v primerjavi z mednarodnim povprečjem (7, 10, 35). Premalo se tudi zavedamo, da je alkohol toksičen, še posebej za možgane in rakotvoren v vseh obdobjih našega življenja. Možgani otrok in mladostnikov so še vedno v procesu dozorevanja in kot

taki so za učinke alkohola še posebej ranljivi, sicer se mladostniki na učinke alkohola tudi drugače odzivajo kot odrasli. Možgani otrok in mladostnikov so tako občutljivejši za škodo, ki nastane zaradi izpostavljenosti alkoholu zaradi razvojnih sprememb, predvsem dozorevanja možganov. Alkohol kot droga povzroča zasvojenost, ta proces se lahko začne že v otroštvu in mladostništvu. Mlajša kot je oseba, ko začne piti alkohol, večja je verjetnost, da bo imela pozneje v življenju težave zaradi alkohola (7, 10, 35).

Najpomembnejša preskoka v razvoju možganov sta zgodnje otroštvo in mladostništvo. Možgani so zaščiteni s krvno-možgansko pregrado, ki preprečuje ali zavira prehod nekaterih zdravil in drugih škodljivih snovi iz krvi v CZS, vendar alkohol prehaja skozi krvno-možgansko pregrado in prodre v možgane. Alkohol je nevrotoksičen in lahko poškoduje ali uniči nevrone ter lahko vpliva na razvoj struktur, ki se še vedno razvijajo, saj do 25. leta starosti možgani še niso v celoti "zreli", npr. tiste možganske strukture, ki so pomembne za sprejemanje odločitev ter nadzor impulzov se še razvijajo. Nekatero možgansko strukturo pri mladostniku še niso razvite, kar dodatno prizadene sposobnost presoje in tehtanje odločitev pri mladostniku. Tako mladostniki dodatno tvegajo, da pod vplivom alkohola sprejmejo tudi odločitve, ki jih drugače ne bi npr. vožnja z voznikom, ki vozi pod vplivom alkohola, nezaščiten spolni odnos (7, 10, 35).

Možgani otrok in mladostnikov so poleg takojšnjih učinkov alkohola izpostavljeni tudi dolgoročnim učinkom, predvsem v primerih, ko gre za ponavljajoče opijanje in pogosto pitje alkohola, kar se lahko kaže tako v spremenjeni zgradbi kot delovanju možganov, prizadeti pa je prikrajšan zaradi slabšega spomina, slabše pozornosti, spremenjenega vidno prostorskega zaznavanje ter slabše sposobnosti učenja (7, 10, 35).

Alkohol vpliva na naše čustvovanje, mišljenje in ravnotežje. Alkohol vpliva tudi na razsodnost in vedenje posameznika, sposobnost hitrih reakcij in koordinacijo. Tako lahko osebe pod vplivom alkohola počnejo tudi stvari, ki jih drugače ne bi in si tako lahko povzročijo škodo v svojem družabnem življenju ali zdravju, ki jo je včasih težko ali nemogoče popraviti. Mladostniki so bolj ranljivi za zastrupitve z alkoholom, ko je ogroženo zdravje ali celo življenje. Poleg tega se pod vplivom alkohola lahko poškodujejo zaradi padcev, nesreč, večje je tudi tveganje za nezaščitene spolne odnose ali celo spolne zlorabe, pogostejše je tvegano vedenje in posledice v socialno-družbenem okolju (npr. početje stvari v opitem stanju, ki jih drugače ne bi, vožnja z alkoholiziranim voznikom ipd.).

Omejevanja dostopa do alkohola lahko zaščitijo otroke in mladostnike, jim omogoča varnejšo okolje in jih uči, da alkohol v otroštvu in mladostništvu ni primeren niti potreben.

Bolne in starejše osebe

Bolne in starejše osebe so praviloma bolj občutljive za učinke alkohola. Še posebej se odsvetuje alkohol osebam, ki prejemajo zdravila, ki učinkujejo na CŽS. Nekatera zdravila delujejo tako, da okrepijo delovanje alkohola in obratno. V nekaterih primerih ob pitju alkohola in prejemanju zdravil lahko celo nastajajo strupene snovi. V času bolezni in zdravljenja je najbolj varno, da osebe ne pijejo alkohola (12, 21). Prav tako se odsvetuje pitje alkohola osebam s sindromom odvisnosti od alkohola ali drugih drog.

Neizkušeni pivci

Predvsem mlajše osebe, so bolj nagnjene k zaužitju večjih količin alkohola v kratkem času. Te osebe nimajo zadostnih izkušenj glede pitja alkohola (človeško telo se po dlje trajajočem pitju alkohola odzove s toleranco) niti takih mehanizmov, ki bi jih obvarovali, da prenehajo s pitjem alkohola, kot je to pri odraslih osebah.

Osebe, ki vozijo ali upravljajo s stroji

Osebe, ki vozijo (npr. poklicni vozniki, pred in med vožnjo), oziroma druge okoliščine (npr. upravljanje s stroji, delo na višini, delo z električnimi napravami) za zagotavljanje varnosti, zahtevajo hitre reakcije ali sprejemanje hitrih odločitev. Za nemoteno in varno opravljanje tega dela je najbolje, da osebe med opravljanjem teh aktivnosti ne pijejo alkohola. Že manjše količine alkohola v krvi lahko zmanjšajo sposobnost za vožnjo, ki se kaže npr. kot motena koordinacija, zmotna ocena dejanske varnostne razdalje in hitrosti vozil, slabša koncentracija in presoja (precenjevanje svojih sposobnosti, slabša samokritičnost), daljši odzivni čas, zoženo vidno polje (19, 21).

3.8.

10 MITOV IN RESNIC O ALKOHOLU

1. Najhuje kar se lahko zgodi pri popivanju je, da človek omedli. **Ne drži.** Dejstvo je, da alkohol deluje kot strup in zaradi zastrupitve z alkoholom lahko tudi umremo. Poleg tega alkohol povzroča tudi posredno smrt npr. vožnja pod vplivom alkohola, padci, samomor.

2. Če nekdo omedli zaradi alkohola, ga lahko pustim, saj se bo samo naspal.

Ne drži.

Do izgube zavesti zaradi alkohola pride, ker naše telo ni sposobno razgraditi take količine alkohola, kot smo jo popili. Alkohol upočasni delovanje CŽS, upočasni srčni utrip, zniža krvni tlak in upočasni dihanje. Vse to vpliva na možgane, da izgubimo zavest in takrat smo v veliki nevarnosti, da umremo.

3. V nosečnosti je dobro spiti kozarec vina na dan. **Ne drži.**

Alkohol prehaja z matere na otroka v nosečnosti preko posteljice, med dojenjem preko materinega mleka. Alkohol v nosečnosti s svojimi učinki prizadene razvoj in rast otroka. Posledice se razlikujejo glede na količino in pogostost pitja alkohola, a jih ne moremo popraviti in so trajne. Tudi v brezalkoholnem pivu, nekaterih sladica in zdravilih se nahaja alkohol.

4. Med dojenjem pitje piva koristi pri dojenju. **Ne drži.**

Alkohol prehaja preko materinega mleka med dojenjem na otroka. Alkohol ima sicer pomirjujoč učinek in deluje uspavalno, a je za otroka škodljiv. Med drugim ima tudi nevrotoksičen učinek, kar pomeni, da je strupen za naše možgane, ti pa se pri otroku še razvijajo.

5. Pivo in vino sta manj škodljivi pijači kot žganje. **Ne drži.**

Pivo vsebuje v povprečju manj volumskega odstotka alkohola v primerjavi z vinom. Pivo in vino vsebujeta v povprečju manj volumskega odstotka alkohola v primerjavi z žganimi pijačami. Ne poznamo manj ali bolj škodljivih alkoholnih pijač, ker so učinki na telo odvisni od količine popitega alkohola (gramov čistega alkohola), posledice pa tudi od pivskih navad.

6. Za hitrejšo treznjenje pomaga črna kava, mrzel zrak in tuširanje s hladno vodo. **Ne drži.**

Ljudje pogosto zmotno mislijo, da jim bo pri treznjenju pomagalo pitje črne kave ali čaja, sprehod po svežem in mrzlem zraku ali hladen tuš. Ne poznamo načina ali sredstva, ki bi pospešil razgradnjo alkohola. Ne pomagajo niti razna zelišča ali poživljajoče pijače, ravno nasprotno, poživila lahko resno ogrozijo zdravje. Načini in sredstva, ki jih oglašujejo za te namene v resnici ne delujejo. Proces razgradnje alkohola ne moremo pospešiti. Za streznitev je potreben čas, da se alkohol izloči iz telesa.

7. Za slabokrvnost pomaga rdeče vino. Ne drži.

Pitje alkohola dolgoročno lahko povzroča slabokrvnost (rdečih krvničk, ki prenašajo kisik je manj, so pa večje) pa tudi motnje v strjevanju krvi (na koži so vidne podkožne krvavitve zaradi motenj strjevanja krvi).

8. Žganje pozdravi prehlad. Ne drži.

Tudi v srednjem veku so ljudje mislili, da žganje premaguje kugo, a se je izkazalo, da to ne drži. Prehlad povzročajo različni virusi, sam prehlad pa traja le nekaj dni in mine sam od sebe.

9. Alkohol pozimi in v mrazu pogreje. Ne drži.

Žile v podkožju se zaradi alkohola razširijo, kar povzroča subjektiven občutek toplote. Dejansko oseba zaradi alkohola izgublja toploto.

10. Alkohol daje moč. Ne drži.

Alkohol povzroča, da pri osebi popustijo zavore in se tako manj nadzoruje. Včasih se tako zdi, da je oseba bolj pogumna in počne stvari, ki jih sicer ne bi in jih kasneje tudi obžaluje. Alkoholne pijače so kalorične, vendar vsebujejo "prazne kalorije". Sicer se med samo presnovo alkohola sprošča energija. Za nekatere osebe s sindromom odvisnosti od alkohola, pa alkohol predstavlja tudi edino kar zaužijejo.

Zakaj pitje alkohola lahko povzroči alkoholnega mačka?

Kar tri četrte oseb, ki so se opile bo naslednji dan imelo alkoholnega mačka. Pri bolj občutljivih osebah zadostuje celo ena enota alkoholne pijače. Oseba, pri kateri se pojavi alkoholni maček, se slabo počuti, obhaja jo slabost, bruha, ima glavobol, omotico, drisko, je utrujena, moti jo zvok in svetloba, ima težave z vidnim zaznavanjem prostora, se morda trese, ima rdeče oči, občuti žejo, navale vročice, bolečine v mišicah, je depresivnega razpoloženja, ima težave s koncentracijo in spominom. Vse to je posledica nabrekanja krvnih žil v možganih, kar zviša pritisk in povzroči glavobol. K takemu slabšemu počutju pripomore tudi kopičenje acetaldehida (in drugih snovi, ki jih dodajajo alkoholnim pijačam), dehidracija, pomanjkanje spanja. Tudi sicer samo zaužitje alkohola povzroča razširitev krvnih žil ter padec ravni glukoze v krvi, na kar morajo biti pozorni sladkorni bolniki.

V nekaterih primerih zaradi velike količine zaužitega alkohola pride do izgube spomina in se oseba ne spominja, kaj se je zgodilo v času pitja.

Najbolj ogroženi so mladi in tiste osebe, ki pijejo velike količine, hitro in na tešče. Obdobje izgube spomina lahko traja od nekaj ur do nekaj dni. Spomin v času pitja alkohola se izgubi ali pa se morda sploh ni tvoril.

ZLATA PRAVILA ODGOVORNE STREŽBE ALKOHOLA

- 1. Nikoli ne ponujam in ne strežem alkoholnih pijač mladoletnim.**
 - 2. Nikoli ne ponujam in ne strežem alkohola opitim.**
 - 3. Skrbim, da stranke, ki so opite, ne sedejo za volan.**
 - 4. Nikoli ne ponujam alkoholnih pijač nosečnicam, saj se zavedam, da je v obdobju načrtovanja nosečnosti, med nosečnostjo in v obdobju dojenja najvarnejša za še nerojenega otroka le abstinenca od alkohola.**
 - 5. Ne pijem alkohola, ko opravljam aktivnosti, ki zahtevajo zbranost (služba, na poti, športne aktivnosti, doma).**
-

Opomba

Modul Alkohol je bil prilagojen potrebam in željam, ki so jih izrazili dijaki zadnjih letnikov slovenskih srednjih gostinskih in trgovskih šol, ravnatelji, svetovalni delavci iz 20 slovenskih srednjih šol, ki izvajajo programe gastronomija, gastronomija in turizem ter trgovec (projekt NIJZ OE Ravne na Koroškem), ter na osnovi pregleda nekaterih učbenikov, ki se v zgoraj navedenih programih izobraževanja uporabljajo.

Literatura

1. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Slovenci in alkohol. 2015 *Isis*, 24 (8/9), 50-3.
2. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Poraba alkohola in pivske navade v obdobju 2000-2010: primerjava med EU in Slovenijo. 2013 *Isis*, 22, 70-5.
3. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Celotna poraba alkohola in (dodaten) javnozdravstveni izziv. 2014 *Isis*, 23(5), 67-9.
4. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Alkohol. V: Tomšič S. (ur.), et al. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja: desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014, 63-9.
5. WHO. Global Health Observatory Data Repository (European Region). <http://apps.who.int/gho/data/node.main-euro.A1025?lang=en?showonly=GISAH> (dostop 20.9.2016)
6. World Health Organization. Global Information System on Alcohol and Health (GISAH), 2015 <http://www.who.int/gho/alcohol> (dostop 20.9.2016)
7. Lovrečič, B. Možgani mladostnikov in alkohol. 2014 *Isis*, 23(7), 16-8.
8. Lovrečič, M., Lovrečič, B. Umrljivost in hospitalizacije zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov v Sloveniji v obdobju od 2000 do 2010. 2013 *Isis*, 22(4), 60-5.
9. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Alkoholna politika v Sloveniji: priložnost za zmanjševanje škode in stroškov. NIJZ: Ljubljana, 2015. http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/Posveti_Konferenca_2015/Alkoholna_politika_v_Sloveniji_01.pdf (dostop 20.9.2016)
10. Lovrečič, B., Lovrečič, M. Občasno čezmerno pitje alkohola pri mladostnikih in posledice na možganih. 2010 *Isis*, 19(5), 63-4.
11. Perharič, L., Rok Simon, M., Zgaga, A., Šömen Joksič, A. Ten year trends of hospital admissions due to acute poisoning in Slovenia. Poster. Eurotox 50th Congress of the European Societies of Toxicology, 2014, Edinburgh.
12. WHO. Lexicon of alcohol and drug terms. Geneva, 1994. <http://whqlibdoc.who.int/publications/9241544686.pdf?ua=1> (dostop 7.9.2016)
13. Zakon o omejevanju porabe alkohola - ZOPA, Uradni list Republike Slovenije 15/2003.
14. Suwa-Stanojevič, M. Izdelava alkoholnih pijač. Biotehniški izobraževalni center; 2011. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/Gradiva_ESS/Biotehniska_podrocja_sole_za_zivljenje_in_razvoj/BT_PODROCJA_10oZIVILSTVO_Izdelava_Suwa.pdf (dostop 7.9.2016)
15. International Agency for Research on Cancer, World Health Organization. Evropski kodeks proti raku. <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/12-nasvetov/alkohol/4063-koliksna-je-standardna-enota-pijace> (dostop 7.9.2016)
16. Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani. Projekt Sporočilo v steklenici. www.nalijem.si (dostop 7.9.2016)
17. Kolšek, M., urednik. Klinične smernice za zgodnje odkrivanje tveganega in škodljivega pitja in kratki ukrepi: alkohol in osnovno zdravstvo: evropski projekt za obravnavo alkoholne problematike v osnovnem zdravstvu (PHEPA). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za družinsko medicino; 2006.
18. Lovrečič, B. Alkohol in rak. 2016 *Isis*, 25(4), 39-42.
19. Bilban, M. Opitost v prometu - novosti v zakonodaji. 2011 Delo in varnost, LVI//4.
20. World Health Organization. Harmful use of alcohol. NMH Fact Sheet, 2009. http://www.who.int/nmh/publications/fact_sheet_alcohol_en.pdf (dostop 5.9.2016)
21. Understanding Alcohol: Investigations into Biology and Behavior. Colorado Springs: National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. 2003. http://supplements.bsccs.org/supplements/nih3/alkohol/guide/nih_alch_curr-supp.pdf (dostop 5.9.2016)

22. Rehm J. The Risks Associated With Alcohol Use and Alcoholism. *Alcohol Research & Health*, 34 (2). <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh342/135-143.htm> (dostop 5.9.2016)
23. American Association for the Advancement of Science. Impacts of underage drinking. <http://sciencenetlinks.com/interactives/alcohol/ebook/pages/drunken-driving.htm> (dostop 5.9.2016)
24. Eustance, L.W., Kang, D., Coombs, D.. Fetal Alcohol Syndrome: A Growing Concern for Health Care Professionals. 2003 *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 32 (2), 215–21. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1177/0884217503251704/pdf>. (dostop 5.9.2016)
25. Vitorovič, C. Akutni alkoholni opoj. In: Gričar, M., Vajd, R., ed. *Urgenta medicina, izbrana poglavja. Osemnajsti mednarodni simpozij o urgentni medicini. Združenje za urgentno medicino*; 2011.
26. Pisa, P.T., Loots, D.U.T., Niebaner, C. Alcohol metabolism and health hazards associated with alcohol abuse in a South African context: a review. 2010 *S Afr J Clin Nutr*, 23 (Suppl 1), S4–10. <http://www.sajcn.co.za/index.php/SAJCN/article/view/275/596>. (dostop 11.11.2015)
27. WHO. Global status report on alcohol and health, Geneva, 2014. http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msb_gsr_2014_1.pdf?ua=1 (dostop 23.9.2016)
28. World Health Organization. Alcohol in the European Union: Consumption, harm and policy approaches. Copenhagen WHO Regional Office for Europe, 2012. http://www.euro.who.int/___data/assets/pdf_file/0003/160680/e96457.pdf (dostop 26.9.2016)
29. Rehm, J. et al. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. 2009 *The Lancet*, 373 (9682), 2223 – 33.
30. Rehm, J., Shield, K.D. Alcohol and Mortality: Global Alcohol-Attributable Deaths From Cancer, Liver Cirrhosis, and Injury in 2010. 2014 *Alcohol Research: Current Reviews*, 35(2),174–83.
31. Židanik, M. Sindrom odvisnosti od alkohola: priročnik za ljudi, ki so od alkohola odvisni, za ljudi, ki so na poti v odvisnost, ter njihove svojce in prijatelje. *Dispanzer za zdravljenje alkoholizma in drugih odvisnosti, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor*; 2007.
32. Kržan, M. Farmakologija etanola in njegov vpliv na zmožnost za delo. 2006 *Delo in varnost*, 51, 16–8.
33. Lovrečič, B. Nosečnost in alkohol. V: Gruden, Nika (ur.). *Baby book: priročnik za bodoče mlade starše od nosečnosti do 1. leta. Mladinski mediji*; 2014, 38.
34. Lovrečič, B. Nosečnost brez alkohola. <http://www.babybook.si/nosecnost-brez-alkohola/> (dostop 26.9.2016)
35. Lovrečič, B. Ranljivosti mladostnikov in razvoj zasvojenosti: od genov do dozorevanja možganov. 2016 *Isis*, 25(7), 29–33.

UČNI NAČRT

ALKOHOL					
UČNA ENOTA	Modul 2				
UČNA VSEBINA	Osnove alkohola (definicije in značilnosti), alkoholne pijače (različne vrste, nastanek, značilnosti, vsebnost alkohola), enota ali merica alkohola, pot alkohola v telesu, učinki in posledice škodljive rabe alkohola, posebej ogrožene skupine, miti, zlata pravila preventive.				
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	1. Ugotavljanje predznanja oz. stališč in odnosa do alkohola 2. Osvojitev osnovnih informacij o značilnostih alkoholnih pijač, učinkih in posledicah škodljive rabe alkohola 3. Ugotavljanje osvojenega znanja in stališč ter odnosa do alkohola				
STRUKTURA MODULA	Čas izvedbe	Učne in vzgojne metode	Učne oblike	Učni pripomočki	
				Gradivo za izvajalce	Gradivo za udeležence
1. UVOD	5 min	ugotavljanje predznanja, stališč in odnosa do alkohola, razlaga	skupinsko	priročnik	/
2. ALKOHOLNE PIJAČE – OSNOVE (PODPOGLAVJA 3.1.-3.4.)	25 min	razlaga, demonstracije, razgovor	frontalno, skupinsko	priročnik	učenje z iskanjem virov
3. UČINKI ALKOHOLA (PODPOGLAVJA 3.5.- 3.7.)	25 min	razlaga, demonstracije, razgovor	frontalno, skupinsko	priročnik	učenje z iskanjem virov
4. MITI IN RESNICE O ALKOHOLU, ZLATA PREVENTIVNA PRAVILA	15 min	razlaga, demonstracije, razgovor	frontalno, skupinsko	priročnik	učenje z iskanjem virov
5. ZAKLJUČEK	5 min	ugotavljanje stališč in odnosa do alkohola, povzetek, evalvacija	skupinsko	priročnik	učenje z iskanjem virov

4.

Modul 3

Zakonodaja na področju strežbe alkoholnih pijač

Tadeja Hočevar

Maja Roškar

Maša Serec

1.

UVODNA UTEMELJITEV

Kljub temu, da je večina odraslih ljudi v splošnem manj tveganih pivcev alkohola, pa čezmerno pitje alkohola pomeni resno tveganje tako za posameznika kot za ljudi okoli njega. Številne države po svetu, vključno s Slovenijo, so zato sprejele zakone, ki pomagajo, da so stvari na področju střežbe, prodaje, pitja in oglaševanja alkohola jasne, in namen katerih je preprečevanje negativnih posledic za javni red in javno zdravje. Ko govorimo o zakonodaji s področja rabe alkohola, torej mislimo na skupek pravnih pravil, ki urejajo prodajo, střežbo in oglaševanje alkohola.

2.

NAMEN IN CILJI

Namen modula je predstavitev in utemeljitev zakonov, pristojnosti in odgovornosti, neposredno in posredno povezanih s střežbo alkohola. Střežba alkohola zahteva raznoliko paleto spretnosti in znanj, vključuje pa tudi zakonsko in družbeno odgovornost. Zdi se, da střežno osebje in trgovci v Sloveniji ne upoštevajo dosledno zakonodajnih predpisov s področja alkohola, za kar je možnih več razlogov: preslabo poznavanje zakonodaje, nezaveščenost glede posledic pitja alkohola, prelaganje odgovornosti na druge, pritiski delodajalcev po zaslužku ipd.

Splošni cilj je seznanitev dijakov z zakonodajo na področju střežbe alkoholnih pijač in oblikovanje kritičnega odnosa do pitja alkohola.

Specifični cilji:

1. Seznanitev z nekaterimi podatki o pitju alkohola, povezanimi s střežbo alkoholnih pijač
2. Predstavitev zakonodaje, ki se tiče střežbe alkohola in střežnega osebja
 - A. střežba alkoholnih pijač opitim
 - B. střežba alkoholnih pijač mladoletnim
 - C. střežba žganih pijač pred 10. uro zjutraj
 - D. střežba alkoholnih pijač na športnih prireditvah
 - E. oglaševanje alkoholnih pijač v gostinskih obratih
 - F. nekateri drugi vidiki (střežba alkoholnih pijač nosečnicam, omejevanje dostopnosti alkoholnih pijač, vožnja pod vplivom alkohola)
3. Predstavitev dela ključnih zakonodajnih ukrepov, povezanih s střežbo alkohola, z vidika:
 - A. opredelitve kazni ob kršitvi zakonodaje
 - B. opredelitve nosilca kazenske odgovornosti
 - C. opredelitve izvajalca nadzora nad izvajanjem zakonodaje
 - D. opredelitve ustreznega ravnanja střežnega osebja

4. Oblikovanje kritičnega odnosa do pitja in strežbe alkoholnih pijač prek razmisleka o različnih prepričanjih in o različnih vidikih odgovornosti strežnega osebja
5. Spodbuditev dijakov k branju dodatne literature s področja

V tem poglavju predstavljamo informacije o tem, kako streči alkohol v skladu z zakonodajo, pozitivno vplivati na skupnost in hkrati svoje delo odgovorno opravljati.

3.

TEORETIČNE VSEBINE

V Sloveniji je pitje alkoholnih pijač močno vpeto v kulturo in v tradicijo, zato omejevanje njegove rabe ni enostaven proces. Alkohol je reden spremljevalec raznovrstnih praznovanj, obeleževanj in drugih dogodkov. Za Slovenijo velja, da spada med tako imenovane “mokre kulture” (za razliko od “suhih”), za katere je značilno, da je alkohol lahko dostopen, da so kriteriji glede njegove rabe ohlapni, da imajo veliko običajev, ki spodbujajo pitje alkohola, ter pomanjkanje preventivnih programov.

Eden izmed pomembnejših preventivnih ukrepov so tudi zakonodajni predpisi in prepovedi, povezani z alkoholom, na področju katerih nam je v zadnjih letih v Sloveniji uspelo narediti nekaj pomembnih korakov (1). Sprejeli smo nekaj naprednih in učinkovitih ukrepov za zmanjševanje rabe alkohola. **Leta 2003 je bil sprejet pomemben Zakon o omejevanju porabe alkoholnih pijač (ZOPA)** (2), ki je ključno prispeval k omejevanju dostopnosti do alkoholnih pijač, še posebej za mlade. **Leta 2001 je Zakon o medijih** popolnoma prepovedal oglaševanje alkoholnih pijač, a je bila popolna prepoved oglaševanja alkoholnih pijač uzakonjena le krajše obdobje, **do leta 2002**. Z uveljavitvijo sprememb prometne zakonodaje, ki vključuje tudi zdravstvene ukrepe, smo zmanjšali število prometnih nesreč, v katerih je bil udeležen alkohol. Kljub temu lahko na področju zmanjševanja škodljive rabe alkohola naredimo še veliko.

3.1.

S PITJEM ALKOHOLA POVEZANE PROMETNE NESREČE

Eden od ključnih problemov, ki je povezan z uporabo alkohola, je število prometnih nesreč. Do konca septembra 2015 se je v Sloveniji zgodilo 1.076 prometnih nesreč, ki so jih povzročili alkoholizirani udeleženci. Povzročili so 24 prometnih nesreč s smrtnim izidom, 97 s hudimi telesnimi poškodbami,

344 z lahko telesno poškodbo in 611 prometnih nesreč z materialno škodo. V letu 2014 smo zabeležili 10.500 kršitev vožnje pod vplivom alkohola, 286 oseb pa je alkotest odklonilo. Približno vsaka deseta prometna nesreča v Sloveniji nastane kot posledica pitja alkohola, pri prometnih nesrečah s smrtnim izidom pa je z alkoholom povezana vsaka tretja. Še posebej izpostavljene tveganju za povzročitev prometne nesreče pod vplivom alkohola so osebe v starosti od 24 do 34 let. Polovica udeležencev, ki vozi pod vplivom alkohola, je stara od 18 do 44 let, prevladujejo moški. Vsako leto je približno 6.000 oseb napotenih v rehabilitacijske programe zaradi vožnje pod vplivom alkohola (3).

Zdravstvene posledice škodljive rabe alkohola, kot so smrti in bolnišnične obravnave, so podrobneje opredeljene v MODULU 2: Alkohol.

3.2.

Z ALKOHOLOM POVEZANI ZDRAVSTVENI IN DRUŽBENI STROŠKI

Ocena zdravstvenih stroškov, ki so povezani s pitjem alkohola, je v Sloveniji v letih 2011–2014 v povprečju znašala 153 milijonov € letno. Če prištejemo še grobo oceno nekaterih drugih stroškov (npr. prometne nesreče, nasilje v družini, kriminalna dejanja – kraje, vandalizem), se ta številka zviša na 234 milijonov € (4).

3.3.

ZAKONODAJA NA PODROČJU STREŽBE ALKOHOLA

Kot smo lahko videli, je škoda zaradi alkohola v Sloveniji obsežna, zato je zelo pomembno, da strežno osebo kritično razmišlja o tem, komu in koliko alkohola bo postreglo, in da ga streže na način, ki zmanjšuje škodo ne le za posameznika, ampak tudi za ljudi v njegovi okolici.

3.4.

OMEJEVANJE STREŽBE ALKOHOLA MLADOLETNIM

Ker so pri otrocih in mladostnikih možgani še v procesu dozorevanja, so ti za negativne učinke alkohola še posebej občutljivi in ranljivi, veliko bolj kot odrasli. Prav tako je za mladostnike značilno, da radi preizkušajo nove reči, velikokrat ne premislijo o nevarnostih in posledicah svojega ravnanja, in imajo občutek, da se jim ne more zgoditi nič hudega. S pitjem alkohola le še bolj tvegajo, da se jim bo pripetila kakšna nezgoda, poškodba ali da se bodo

zaradi prevelike količine popitega alkohola z njim zastupili (več v MODULU 2: Alkohol).

V Sloveniji je zato ponudba in prodaja alkoholnih pijač za mlajše od 18 let zakonsko prepovedana. Preden strežno osebo postreže alkohol, sme in je dolžno od vsake osebe, za katero domneva, da je mlajša od 18 let, zahtevati, da predhodno izkaže svojo starost z ustreznim dokumentom. Če oseba to odkloni, ji ne sme prodati oziroma ponuditi alkoholne pijače. Kako učinkovito in hitro prepoznati mladoletne osebe, preberite v MODULU 4: Prepoznavanje mladoletnih in opitih oseb, kako ravnati v primeru zavrnitve prodaje alkohola stranki, pa preberite v MODULU 5: Odgovorna strežba alkohola.

Kljub zakonski prepovedi prodaje in strežbe alkohola mladoletnim podatki kažejo, da več kot polovica slovenskih mladostnikov med 12. in 15. letom nima težav z nakupom alkoholnih pijač v trgovini, na bencinskih črpalkah in v lokalih (5, 6). Skoraj polovice mladostnikov v starosti 14 in 17 let ob nakupu pijače v lokalih, trgovini ali diskoteki niso še nikoli zavrnili. Sedemnajstletniki alkoholne pijače najpogosteje dobijo v lokalih, gostilni, trgovini in disku oziroma klubu (7). V nedavni raziskavi skrivnega nakupovanja so mladoletne osebe skušale kupiti alkoholno pijačo v trgovinah v različnih krajih po Sloveniji in jo v kar 92 % primerov tudi brez težav kupile (8).

TABELA 1: STREŽBA ALKOHOLNIH PIJAČ MLADOLETNIM OSEBAM (ZOPA).

PREPOVEDANA JE PRODAJA IN PONUDBA ALKOHOLNIH PIJAČ OSEBAM, MLAJŠIM OD 18 LET.

Strežno osebje sme od vsake osebe, za katero domneva, da je mlajša od 18 let, zahtevati, da predhodno izkaže svojo starost z ustreznim dokumentom. Če oseba to odkloni, ji ne sme prodati oziroma ponuditi alkoholne pijače.

Prepoved prodaje alkoholnih pijač in časovna omejitev prodaje alkoholnih pijač morata biti objavljeni na vidnem mestu v vseh prostorih, kjer se alkoholne pijače prodajajo.

Strežno osebje je dolžno pristojnemu inšpektorju brezplačno dati vzorec pijače za laboratorijsko preverjanje.

KDO JE ODGOVOREN?

Z denarno kaznijo se kaznuje pravna oseba*, odgovorna oseba pravne osebe** in posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti***, ki streže osebi, mlajši od 18 let, ali osebi, za katero upravičeno domneva, da bo alkoholne pijače posredovala osebi, mlajši od 18 let. Z denarno kaznijo se kaznuje tudi posameznik****, ki osebi, mlajši od 18 let, omogoči pitje alkoholne pijače na javnem mestu ali ji ponudi alkohol na javnem mestu, da bi ga pila, ali ji kako drugače omogoči, da pije alkoholno pijačo na javnem mestu.

KAKŠNA JE KAZEN?

Pravna oseba: 2.086,46–33.383,40 €

Posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti:
1.043,23–2.864,63 €

Odgovorna oseba pravne osebe: 417,29–2.864,46 €

Kdor osebi, mlajši od 18 let, omogoči pitje alkoholne pijače na javnem mestu ali ji ponudi alkohol na javnem mestu, da bi ga pila, ali ji kako drugače omogoči, da pije alkoholno pijačo na javnem mestu: 208,64 €

KDO IZVAJA NADZOR?

Zdravstveni inšpektorat RS

Tržni inšpektorat RS

Ministrstvo za notranje zadeve – Policija

KAKO RAVNATI?

1. Na vidnem mestu v lokalu objavljen zakonski člen in kazen.
2. Preverjanje starosti kupca.
3. Opozorilo o zakonskem predpisu in kazni.
4. Ponudba bogate brezalkoholne alternative.
5. Obvestilo nadrejenemu, varnostniku, nadzornim organom (policija).

* gospodarska družba (d.o.o., d.d. ...) ali druge oblike pravne osebe (zavod, društvo ...), ki opravljajo gostinsko dejavnost

** samostojni podjetnik (s.p.), ki opravlja gostinsko dejavnost

*** direktor gospodarske družbe oz. druga odgovorna oseba (predsednik ...), odvisno od oblike pravne osebe

**** kdorkoli – tudi natakari

3.5.

OMEJEVANJE STREŽBE ALKOHOLA OPITIM

Več alkohola, kot oseba spije, v večji meri tvega že omenjene in druge negativne posledice zase in svojo okolico (glej MODUL 2: Alkohol), zato sta prodaja in točenje alkoholnih pijač zakonsko prepovedana tudi osebam, ki izkazujejo očitne znake opitosti. Ko so stranke že popile tolikšno količino alkohola, da kažejo znake opitosti, so njihove običajne sposobnosti odločanja in presojanja oslABLJENE. Opiti obiskovalci tvegajo nespametne odločitve,

kot je npr. vožnja pod vplivom alkohola, in s tem ogrožajo lastno in tuja življenja. Tudi če se vračajo domov peš ali z javnim prevozom, so ranljivejši za poškodbe, nesreče in napade. Odločitev o nadaljnjem pitju takšnih obiskovalcev je zato tudi v rokah strežnega osebja. Osebi, ki je nevarna sebi in drugim, se torej nikakor ne sme postreči alkohola.

Podatkov o strežbi alkoholnih pijač opitim v Sloveniji nimamo, raziskave iz ZDA pa kažejo, da več kot polovica opitih gostov (65 %) nima težav pri naročilu alkohola v lokalih (9).

TABELA 2: STREŽBA ALKOHOLNIH PIJAČ OPITIM OSEBAM (ZOPA).

PREPOVEDANA JE PRODAJA IN PONUDBA ALKOHOLNIH PIJAČ OSEBAM, KI KAŽEJO OČITNE ZNAKE OPITOSTI.

Prepoved prodaje alkoholnih pijač in časovna omejitev prodaje alkoholnih pijač morata biti objavljeni na vidnem mestu v vseh prostorih, kjer se alkoholne pijače prodajajo.

Strežno osebje je dolžno pristojnemu inšpektorju brezplačno dati vzorec pijače za laboratorijsko preverjanje.

KDO JE ODGOVOREN?

Z denarno kaznijo se kaznuje pravna oseba, odgovorna oseba pravne osebe in posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti, ki streže osebi, ki kaže znake opitosti, ali osebi, za katero upravičeno domneva, da bo pijačo posredoval opiti osebi.

KAKŠNA JE KAZEN?

Pravna oseba: 2.086,46–33.383,40 €

Posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti:
1.043,23–2.864,63 €

Odgovorna oseba pravne osebe: 417,29–2.864, 46 €

KDO IZVAJA NADZOR?

Tržni inšpektorat RS

Ministrstvo za notranje zadeve – Policija

KAKO RAVNATI?

1. Na vidnem mestu objavljen zakonski člen in kazen.
2. Ugotavljanje opitosti kupca.
3. Opozorilo o zakonskem predpisu in kazni.
4. Bogata ponudba brezalkoholnih pijač ter na vidnem mestu objavljene telefonske številke lokalnih taksistov in vozni redi javnega prevoza.
5. Obvestilo nadrejenemu, varnostniku, nadzornim organom (policija).

Opite stranke predstavljajo tudi tveganja in negativne posledice za strežno osebje in gostinski obrat (10):

- Opiti obiskovalci so lahko težavni in konfliktni in je z njimi težko ravnati.
- Strežno osebje ima lahko zaradi opitih obiskovalcev veliko dodatnega in neprijetnega dela (brisanje in pometanje razlitih in razbitih pijač, bruhanja opitih obiskovalcev ipd.).
- Bolj je oseba opita, hitreje lahko njeno vedenje preraste v agresijo in nasilje, s čimer je lahko ogroženo tudi strežno osebje in ostali gostje.

- Dodatni stroški zaposlovanja – za ohranjanje reda pri opitih obiskovalcih potrebuje lastnik lokala več osebja, med zaposlenimi se poviša fluktuacija.
- Dodatni stroški za poškodovan ali uničen gostinski inventar.
- Gostinski obrat dobi slab ugled, ki bo privlačil bolj neotesane ljudi, in odbija druge obiskovalce.
- Prihodi policije zaradi prijav kršitev (npr. kaljenje nočnega reda in miru).

V Sloveniji so gostinski obrati druga najpogostejša javna lokacija, kjer prihaja do kršitev javnega reda in miru (11). V letu 2014 je bilo v Sloveniji v gostinskih obratih zabeleženih 2.228 kršitev javnega reda in miru, kar predstavlja 10,5 % vseh zabeleženih kršitev. Med vsemi zabeleženimi kršitvami javnega reda in miru je bila po subjektivni oceni policistov ob storitvi prekrškov tretjina (33 %) posameznikov pod vplivom alkohola. V letu 2014 se je v gostinskih obratih zgodilo tudi 287 kaznivih dejanj zaradi povzročitve telesne poškodbe (telesne poškodbe, pretepi, umori, uboji ipd.).

Alkohol nujno ne povzroča nasilja, je pa z njim tesno povezan. Pitje alkohola, še zlasti pa opijanje, povečuje tveganje za nasilno vedenje, saj zvišuje posameznikovo agresijo in nepremišljenost ter zavira sposobnosti samonadzora. Med amerškimi zaporniki, zaprtimi zaradi nasilnih kaznivih dejanj, jih 50 % meni, da je k njihovim dejanjem prispeval alkohol (12). Prav tako pa pitje alkohola zvišuje tudi tveganje, da posameznik postane žrtev nasilnega vedenja drugih (npr. tveganje posilstva), največkrat zaradi zmanjšane telesne zmogljivosti, sposobnosti odločanja in presojanja ter izoliranosti v neprimernih okoljih. Povezava med alkoholom in nasiljem je višja v državah, kjer je kot vzorec pitja značilno opijanje in kjer so akutne zastrupitve z alkoholom pogoste (13).

Raziskave iz Velike Britanije kažejo, da se polovica vsega nasilja, povezanega z alkoholom, zgodi v lokalih, diskotekah in nočnih klubih (14). Med mladimi (18–24 let) so bili tisti, ki se opijajo, 2 do 3-krat pogosteje udeleženi pri nasilnem dejanju ali množičnem pretepu na javnem mestu kot vrstniki, ki sicer redno pijejo alkohol, a se ne opijajo. Tovrstno opijanje dodatno spodbujajo neodgovorne promocije alkoholnih pijač, kot so “vesele urice”, verjetnost nasilja pa povečujejo še nezadostne prevozne storitve, slaba ulična razsvetljava in pomanjkanje policijskega nadzora.

Strežno osebje naj bo pozorno na zgodnje prepoznavanje potencialnih nevarnosti za konflikte, pretepe in nasilje nasploh, še preden se situacija razvije v razsežnosti, ki jih več ne gre nadzorovati. Več o ravnanju v tovrstnih situacijah najdete v MODULU 5: Odgovorna strežba alkohola.

TABELA 3: PRODAJA ALKOHOLNIH PIJAČ PRED 10. URO DOPOLDNE (ZOPA).

PREPOVEDANA JE PRODAJA ŽGANIH PIJAČ V GOSTINSKIH OBRATIH OD ZAČETKA DNEVNEGA OBRATOVALNEGA ČASA DO 10. URE DOPOLDAN.

Prepoved prodaje alkoholnih pijač in časovna omejitev prodaje alkoholnih pijač morata biti objavljeni na vidnem mestu v vseh prostorih, kjer se alkoholne pijače prodajajo.

Strežno osebje je dolžno pristojnemu inšpektorju brezplačno dati vzorec pijače za laboratorijsko preverjanje.

KDO JE ODGOVOREN?

Z denarno kaznijo se kaznuje pravna oseba, odgovorna oseba pravne osebe in posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti, ki streže žgane alkoholne pijače od začetka dnevnega obratovanja do 10. ure zjutraj.

KAKŠNA JE KAZEN?

Pravna oseba: 2.086,46–33.383,40 €

Posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti:

1.043,23–2.864,63 €

Odgovorna oseba pravne osebe: 417,29–2.864,46 €

KDO IZVAJA NADZOR?

Zdravstveni inšpektorat RS

KAKO RAVNATI?

1. Na vidnem mestu objavljen zakonski člen in kazen.
2. Opozorilo o zakonskem predpisu in kazni.
3. Bogata ponudba brezalkoholnih pijač.
4. Obvestilo nadrejenemu, varnostniku, nadzornim organom (policija).

Športne prireditve so mesta, kjer je zaradi pitja alkoholnih pijač večje tveganje nesreč in nasilja ter hujših kršitev javnega reda in miru, zato sta v Sloveniji prodaja in ponudba alkoholnih pijač na športnih prireditvah prepovedani (Tabela 4). Študije iz tujine kažejo, da so športni navijači pogostejše ciljna skupina oglaševanja in promocijskih aktivnosti alkoholne industrije ter da je tvegano pitje alkohola med njimi pogostejše kot med ostalimi (15). Izpostavljenost mladostnikov oglaševanju alkoholnih izdelkov vpliva na njihovo željo, namen in odločitev za pitje alkohola, pri čemer je povezava najmočnejša ob oglasih, ki se povezujejo s športom, z vznemirljivim načinom življenja in s socialnim statusom. Med športnimi navijači je zelo pogosto predvsem opijanje, kar vodi v škodljive zdravstvene posledice zaradi samega alkohola (zastrupitev z alkoholom, poškodbe) ali pa alkohol dodatno pripomore k drugim posledicam (prometne nezgode, nasilje, kršitve javnega reda in miru) (15).

TABELA 4: PRODAJA IN PONUDBA ALKOHOLNIH PIJAČ V ŠPORTNIH OBJEKTIH, V KATERIH POTEKA ŠPORTNA PRIREDITEV (ZOPA).

PREPOVEDANA JE PRODAJA IN PONUDBA ALKOHOLNIH PIJAČ V ŠPORTNIH OBJEKTIH, V KATERIH POTEKA ŠPORTNA PRIREDITEV, ENO URO PRED ZAČETKOM IN MED ŠPORTNO PRIREDITVIJO.

KDO JE ODGOVOREN?

Z denarno kaznijo se kaznuje pravna oseba, odgovorna oseba pravne osebe in posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti, ki prodaja ali ponuja alkoholne pijače v športnih objektih, v katerih poteka športna prireditev, eno uro pred začetkom in med športno prireditvijo.

KAKŠNA JE KAZEN?

Pravna oseba: 2.086,46–33.383,40 €

Posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti:
1.043,23–2.864,63 €

Odgovorna oseba pravne osebe: 417,29–2.864, 46 €

KDO IZVAJA NADZOR?

Inšpektorat RS za šolstvo in šport

KAKO RAVNATI?

1. Bogata ponudba brezalkoholnih pijač.
2. V primeru zaznave kršitve obvestiti nadzorni organ.

3.7.

OMEJEVANJE OGLAŠEVANJA ALKOHOLNIH PIJAČ

Oglaševanje alkoholnih pijač je povezano s pozitivnim odnosom in prepričanji glede alkohola ter s pozitivnimi pričakovanji glede učinkov pitja alkohola pri mladih, kar ne preseneča, saj je glavni namen oglaševanja povečati željo po pitju določene pijače (16). Večja kot je izpostavljenost oglaševanju alkohola pri mladih, večja je verjetnost, da bodo po izpostavljenosti pričeli piti več, zlasti tisti, ki že tako pijejo (17). Alkoholne pijače se zmeraj bolj oglašuje tudi preko sponzoriranja športnih in kulturnih prireditev ter z uporabo novih tehnologij, kot so internet in tekstovna sporočila. Pri oblikovanju pričakovanj mladih glede alkohola igra vse pomembnejšo vlogo tudi industrija zabave s sporočili v filmih, televizijskih oddajah in popevkah (18).

Zaradi omenjenega se skoraj vse države EU v prizadevanjih za zmanjšanje rabe alkohola med prebivalci poslužujejo omejitve glede oglaševanja alkoholnih pijač, tako tudi Slovenija.

TABELA 5: OGLAŠEVANJE ALKOHOLNIH PIJAČ (ZZUZIS-A (19)).

PREPOVEDANO JE OGLAŠEVANJE ALKOHOLNIH PIJAČ, KI VSEBUJEJO VEČ KOT 15 VOLUMENSKIH ODSOTKOV ALKOHOLA (ŽGANIH PIJAČ), ALKOHOLNE PIJAČE Z MANJ KOT 15 VOL. % ALKOHOLA JE PREPOVEDANO OGLAŠEVATI NA RADIU IN TELEVIZIJI MED 7. IN 21.30. URO, V KINEMATOGRAFIH PA PRED 22. URO.

Prepovedano je oglaševanje na panojih, tablah, plakatih ali svetlobnih napisih, ki so od vrtcev in šol oddaljeni manj kot 300 metrov.

Delitev brezplačnih vzorcev alkoholnih pijač ali tobačnih izdelkov mladoletnikom je prepovedana.

Z oglaševanjem se ne sme prizadeti spoštovanja človekovega dostojanstva ter spodbujati dejanj, ki škodujejo zdravju in varnosti ljudi ali zaščitni okolja ali kulturne dediščine.

KDO JE ODGOVOREN?

Z denarno kaznijo se kaznujejo pravna in odgovorna oseba – izdajatelj oglaševalskega sporočila ter pravna in odgovorna oseba – naročnik oglaševalskega sporočila za kršenje členov o prepovedi oglaševanja alkoholnih pijač. Prav tako se za to kršenje denarno kaznuje posameznik v zvezi s samostojnim opravljanjem dejavnosti.

KAKŠNA JE KAZEN?

Prepoved oglaševanja in denarna globa v razponu od 2.000 do 33.000 €.

KDO IZVAJA NADZOR?

Tržni inšpektorat RS

KAKO RAVNATI?

1. Promoviranje zdravih brezalkoholnih pijač.

3.8.

OMEJEVANJE VOŽNJE POD VPLIVOM ALKOHOLA

Da alkohol vpliva na posameznikovo sposobnost za vožnjo, je nesporno dejstvo. Točne količine alkohola, ki jo lahko spijemo, da bomo lahko še varno vozili, ni mogoče določiti, a v splošnem velja, da jetra zdravega odraslega človeka predelajo 10 g alkohola na uro. Kot smo že videli (glej MODUL 2: Alkohol), je koncentracija alkohola v krvi odvisna od starosti, spola, telesne mase, počutja in količine in vrste zaužite hrane na dan pitja, ter številnih drugih dejavnikov. Vse to pomeni, da je natančen učinek alkohola nemogoče napovedati, zato je edina resnično varna odločitev za vožnjo, da alkohola ne spijemo oziroma da v nasprotnem primeru ne sedemo za volan. V Sloveniji velja, da voznik ne sme voziti vozila v cestnem prometu, niti ga začeti voziti, če je pod vplivom alkohola, pri čemer je najvišja dovoljena raven alkohola v krvi 0,5 g/kg krvi.

Priporočljivo je, da ima gostinski obrat na vidnem mestu objavljene telefonske številke lokalnih taksistov in vozne rede javnega prevoza (10). Obiskovalcu, ki kaže očitne znake opitosti, naj strežno osebo ne toči alkohola – ko zapušča lokal, mu naj strežno osebo predlaga, da ga pridejo iskat prijatelj, sorodnik ali taksist.

**OSTALE ZAKONODAJNE OMEJITVE,
POVEZANE S STREŽBO ALKOHOLNIH PIJAČ**

.....
Prodajalci alkoholnih pijač morajo imeti v prodaji vsaj dve različni vrsti brezalkoholnih pijač, ki sta cenovno enaki ali cenejši od najcenejše alkoholne pijače.

Osebam, mlajšim od 16 let, je med 24.00 in 5.00 uro zjutraj prepovedan vstop in zadrževanje brez spremstva staršev, rejnikov ali skrbnikov v gostinskih obratih in na prireditvah, kjer se toči alkoholne pijače. Omejitev ne velja za gostinske obrate in prireditve, kjer se toči izključno brezalkoholne pijače.

Odgovorna oseba v gostinskem obratu ali na prireditvi sme od vsake osebe, za katero domneva, da ne izpolnjuje pogojev za vstop v gostinski obrat ali na prireditvi, zahtevati, da izkaže svojo starost z javno listino, na podlagi katere se ugotavlja identiteta.

Prepovedana je prodaja in ponudba alkoholnih pijač:

- v stavbah in na funkcionalnih zemljiščih, kjer se opravlja dejavnost vzgoje, izobraževanja in zdravstvena dejavnost,
- med delovnim časom na delovnem mestu,
- iz avtomatskih samopostrežnih naprav.

Prepovedano je delo pod vplivom alkohola, drog in drugih snovi.
.....

Za pomoč pri pripravi poglavja se avtorice posebej zahvaljujejo g. Marinku Nikšetu.

Literatura

1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Alkoholna politika v Sloveniji. Priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2015.
2. ZOPA - Zakon o omejevanju porabe alkohola. Uradni list RS, št. 15/2003.
3. Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija. Podatki policije o prometnih nesrečah, povezanih s pitjem alkohola. Posredovano s strani Policije 9.11.2015.
4. Roškar M et al. Alkoholna politika v Sloveniji: priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2016.
5. Boben-Bardutzky D, Boben D, Čebašek-Travnik Z, Levačič M, Sorko N, Zorko M. Odraščanje: z ali brez alkohola?: rezultati raziskave med slovenskimi osnovnošolci. Ljubljana: Društvo Žarek upanja; 2009.
6. Boben-Bardutzky D, Boben D, Čebašek-Travnik Z, Levačič M, Sorko N, Zorko M. Pot v odraslost – z ali brez alkohola?: rezultati raziskave o odnosu srednješolcev do alkohola. Ljubljana: Društvo Žarek upanja; 2010.
7. Zalta A, Kralj A, Zorc J, Lenarčič B, Medarič Z, Simčič B. Mladi in alkohol v Sloveniji. Koper: Univerza na Primorskem Znanstveno-raziskovalno središče Koper; 2008.
8. Kokole D. Upoštevanje zakonodaje na področju prodaje alkohola mladoletnim v Sloveniji in učinkovitost različnih načinov spremembe vedenja pri zmanjševanju prodaje alkohola mladoletnim v trgovinah. Ljubljana: Mladinska zveza Brez izgovora; 2015.
9. Jeriček Klanšček H, Bajt M, Drev A, Koprivnikar H, Zupanič T, Pucelj V. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.
10. Kolšek M. Pogostost pitja in pivske navade osnovnošolcev v Sloveniji: doktorska disertacija. Ljubljana: Medicinska fakulteta; 2000.
11. Lenk KM, Toomey TL, Erickson DJ. Propensity of Alcohol Establishments to Sell to Obviously Intoxicated Patrons. *Alcoholism, clinical and experimental research*. 2006;30(7):1194-1199.
12. MacAskill S, Parkes T, Brooks O, Graham L, McAuley, Brown A. Assessment of alcohol problems using AUDIT in a prison setting: more than an “aye or no” question. *BMC Public Health*, 2011, 11:865.
13. World health organization. Alcohol and interpersonal violence policy briefing. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2005.
14. Budd T. Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey. Home Office Online Report 35/03. London: Home Office; 2003.
15. Nelson TF, Wechsler H. School spirits: Alcohol and collegiate sports fans. *Addictive Behaviors*, 2003, 28, 1–11.
16. Anderson P, Baumberg B. Alcohol in Europe: a public health perspective. London: Institute of Alcohol Studies, 2006.
17. Anderson P, de Bruijn A, Angus K, Gordon Rm Hastings G. Impact of alcohol advertising and media exposure on adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies. *Alcohol Alcohol*, 2009, 44(3), 229–243.
18. World health organization. Handbook for action to reduce alcohol related harm. Copenhagen: WHO; 2009.
19. ZZUZIS-A – Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živilo; 2005.

UČNI NAČRT

ZAKONODAJA NA PODROČJU STREŽBE ALKOHOLNIH PIJAČ

UČNA ENOTA	Modul 3				
UČNA VSEBINA	Zakonodaja na področju strežbe alkoholnih pijač: zakaj jo potrebujemo in kakšna je.				
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	<p>Splošni cilj: Seznanitev dijakov z zakonodajo na področju strežbe alkoholnih pijač (AP), in oblikovanje kritičnega odnosa do pitja alkohola</p> <p>Specifični cilji:</p> <ol style="list-style-type: none"> Seznanitev z nekaterimi podatki o pitju alkohola, povezanimi s strežbo AP Predstavitev zakonodaje, ki se tiče strežbe alkohola in strežnega osebja <ul style="list-style-type: none"> strežba AP opitim strežba AP mladoletnim strežba žganih AP pred 10. uro zjutraj strežba AP na športnih prireditvah oglaševanje AP v gostinskih obratih nekateri drugi vidiki (omejevanje dostopnosti AP, vožnja pod vplivom alkohola) Predstavitev dela ključnih zakonodajnih ukrepov, povezanih s strežbo alkohola, z vidika: <ul style="list-style-type: none"> opredelitve kazni ob kršitvi zakonodaje opredelitve nosilca kazenske odgovornosti opredelitve izvajalca nadzora nad izvajanjem zakonodaje opredelitve ustreznega ravnanja strežnega osebja Oblikovanje kritičnega odnosa do pitja in strežbe alkoholnih pijač prek razmisleka o različnih prepričanjih in o različnih vidikih odgovornosti strežnega osebja Spodbuditev dijakov k branju dodatne literature s področja 				
STRUKTURA MODULA	Čas izvedbe	Učne in vzgojne metode	Učne oblike	Učni pripomočki	
				Gradivo za izvajalce	Gradivo za udeležence
1. UVOD	7 min	pogovor, razlaga, poslušanje	skupinsko, frontalno, individualno	Priročnik	/
<p>Po seznanitvi s potekom učne ure profesor dijake vpraša, ali in zakaj se jim zdi zakonodaja na področju strežbe AP potrebna, razmišljanje dijakov spodbudi s prikazom slik nekaterih možnih posledic.</p>					

2. JEDRO <ul style="list-style-type: none"> • ZAKONODAJA • NADZOR NAD ZAKONODAJO • USTREZNO RAVNANJE STREŽNEGA OSEBJA 	15 min	razlaga, poslušanje, pogovor.	frontalno, skupinsko	Priročnik	
<p>Po pregledni navedbi področij alkoholne zakonodaje, ki se nanašajo na strežbo AP, profesor v nadaljevanju omenjena področja zakonodaje podrobneje predstavi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. strežba AP opitim 2. strežba AP mladoletnim 3. strežba žganih AP pred 10. uro zjutraj 4. strežba AP na športnih prireditvah 5. oglaševanje AP v gostinskih obratih <p>Predstavi tudi nekatera druga področja, povezana s strežbo AP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omejevanje dostopnosti in vožnja pod vplivom alkohola. <p>Zakonodajna določila so predstavljena s sledečih vidikov:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kazenska odgovornost ter vrsta oz. višina kazni v primeru kršitve zakonodaje, • Izvajalec nadzora nad izvajanjem zakonodaje in • Ustrezno ravnanje strežnega osebja za odgovornejši odnos gostov do pitja alkohola. <p>Predstavitev vsebine ves čas poteka interaktivno, zlasti v delu ustreznega ravnanja (kaj menijo, kako bi oni ravnali, ali poznajo primer dobre/slabe prakse)</p>					
3. IGRA VLOG, KONKRETNI PRIMERI	20 min	igra vlog	skupinsko	Priročnik izhodišča/scenariji za vlogo stranke	Kratka izhodišča/scenariji za vlogo stranke
<p>Sledi opis nekaterih konkretnih primerov (Priročnik).</p>					
4. ZAKLJUČEK	3 min	pogovor, razlaga (usmerjanje pogovora).	skupinsko, frontalno	Priročnik	
<p>Profesor usmeri pogovor v razmislek o dveh vidikih odgovornosti strežnega osebja glede rabe alkohola v skupnosti.</p> <p>Profesor da domačo nalogo: Moj prispevek k odgovornejši rabi alkohola v skupnosti – esej (opomba: to je lahko zaključna naloga celotnega izobraževanja, če tako, potrebne nadaljnje usmeritve v obliki podnaslovov)</p> <p>S spletne strani www.infomosa.si (rubrika ‘mosa expresso’, ‘materiali za gostince’ – desno spodaj) sneti material za pripravo pisnih obvestil o prepovedi prodaje AP mlajšim od 18 let.</p> <p>Profesor spodbudi k branju dodatne literature.</p>					

IGRA VLOG

VAJA 1

Dijaki se razdelijo v skupine po 3, kjer vsaka skupina obravnava različne vidike zakonodajnih predpisov (npr. mladoletni, opiti, točenje žganih pijač pred 10. uro dopoldne ipd.). Eden v skupini je stranka, drugi strežno osebje, tretji opazuje in ocenjuje ravnanje strežnega osebja. Profesor dijakom razdeli kratek scenarij (za dijaka, ki igra vlogo stranke). Skupine nato poročajo razredu.

VAJA 2

Igranje scenarija ene skupine pred razredom, po scenariju 'promocija AP, miza mladih fantov, en je videti mladoleten, drugi polnoleten'. Po odigrani situaciji se razred poleg izmenjave mnenj glede ravnanja skladno z zakonom pogovori o ravnanju v siceršnjih možnih kočljivih situacijah z gosti in optimalnem ravnanju v teh primerih. Pri tem naj bodo poudarki na:

1. ravnanju skladno z zakonom
2. principih asertivnega ravnanja
3. občutkih igralcev v igrani situaciji

Nota bene: pred pričetkom igre profesor z razredom dogovori:

- Omejitev igranja vlog s strani ‚gostov‘ (brez vulgarizmov in drugih žaljenj)
- Poudarek, da gre za igro, pri čemer je izrečeno neosebno
- Pomen preizkušanja potencialnih kočljivih situacij v varnem okolju razreda

Sporočila za razmislek, debato

Za strežno osebje je pomembno, da se zavedajo, da lahko oseba, ki je bila opita in so ji še naprej prodajali alkohol, povzroči pretep ali prometno nesrečo, v kateri je lahko udeležen tudi njihov svojec, prijatelj, znanec. Njihovega življenja ali zdravja ne more povrniti nobena globa ali zaporna kazen.

Pred leti se je zgodila prometna nesreča. Vozilo je zapeljalo v reko na mestu, kjer se cesta in reka zelo približata ena drugi. Voda ni bila visoka. Prometna nesreča se je zgodila ponoči, ko se je voznik vračal iz zabave v enem od gostinskih lokalov. Vozilo je opazil voznik, ki je v jutranjem času pripeljal mimo. Žal je bilo za voznika prepozno. V zvezi z dokazovanjem prekrška (točenje alkoholnih pijač opiti osebi) ni bilo dovolj dokazov, da bi prekršek vzdržal. Se je pa izkazalo, da je bil ponesrečeni dolgoletni prijatelj natakara, ki ga je stregel.

V nekem slovenskem kraju se je hitro razvedelo, da so imeli nekaj primerov, ko strežno osebje v gostinskih lokalih ni hotelo postreči alkohola osebam, ki so bile vidno pod vplivom alkohola in nasilne, zaradi česar je prišlo do interveniranja policije. Kršitelji so bili glede na ugotovljeno kršitev ustrezno sankcionirani. Ko so "problematični" gostje izvedeli, da v tem lokalu ne strežejo opitim gostom, so ga prenehali obiskovati. Zaradi tega se je v relativno kratkem roku bistveno povečal obisk "neproblematičnih" obiskovalcev in s tem zaslužek gostincev.

Kratki opisi nekaterih konkretnih primerov

1. Natakak streže alkoholne pijače opitemu obiskovalcu, ki na poti iz lokala povzroči hujšo avtomobilsko nesrečo. Kaj se bo najverjetneje zgodilo? Bodo policisti raziskali, kje je oseba nazadnje dobila alkohol? Bo natakak, ki mu ga je postregel, kakorkoli soodgovoren za povzročeno nesrečo?

Odgovor: V tem primeru bi policisti vprašali voznika in njegove sopotnike, kje je (voznik) pil alkoholne pijače. V primeru, da bi te podatke posredovali, bi jih uporabili za priče, če bi bilo ugotovljeno, da je natakak stregel z alkoholom že vidno opiti osebi, ki je kasneje povzročila prometno nesrečo. Prav tako bi zbirali obvestila oziroma opravili razgovor z drugimi gosti lokala. Ukreпали bi zoper natakakja kot odgovorno osebo, in sicer za storitev prekrška, ker je prodajal alkohol vidno opiti osebi. Ukreпали bi tudi zoper pravno osebo. Natakak pa ni (so)odgovoren za prometno nesrečo.

2. Mladoletno osebo odpeljejo na urgenco zaradi akutne zastrupitve z alkoholom – se v tem primeru raziskuje, kje je mladoletnik dobil alkohol? Bi hipotetično starši mladoletnika lahko kaj ukrenili, če bi izvedeli, da so njihovemu sinu ali hčerki točili alkohol v lokalu? Če da, kaj bi se v tem primeru lahko zgodilo?

Odgovor: Če bi se poklicalo policijo, bi v tem primeru policisti vprašali mladoletnika in njegove prijatelje, kje je pil alkoholne pijače. V primeru, da bi te podatke posredovali, bi jih uporabili za priče, če bi bilo ugotovljeno, da je natakak stregel z alkoholom mladoletni osebi. Prav tako bi zbirali obvestila in opravili razgovor z drugimi gosti lokala. Ukreпали bi zoper natakakja kot odgovorno osebo in sicer za storitev prekrška, ker je prodajal alkohol osebi, mlajši od 18 let. Ukreпали bi tudi zoper pravno osebo, če bi zbrali potrebne dokaze. Starši bi (hipotetično) lahko vložili civilno odškodninsko tožbo zoper pravno osebo in/ali natakakja, če bi izvedeli, da so mladoletni osebi točili alkohol v lokalu.

3. Prišlo je do pretepa brez hujših telesnih posledic dveh opitih oseb v lokalu (ki sta se opili v tem lokalu), ki ga osebje več ne more prekiniti, zato pokličejo policiste. Kako bi se najverjetneje odvijal scenarij ob prihodu policistov? Kdo bi kril škodo na inventarju zaradi pretepa? Bi strežno osebje (oziroma lastnik lokala) dobili kazen za točenje alkohola opitim?

Odgovor: Policisti bi ukrepali zoper obe osebi, ki sta se preteпали, tako da bi jima izdali plačilni nalog zaradi prekrška (pretepanja). Škodo na inventarju bi moral kriti tisti, ki jo je povzročil. Vendar velikokrat ugotavljamo, da te osebe nimajo rednih virov prihodkov, kar pomeni, da je malo verjetno, da bi kdaj pokrili škodo. Če bi z zbiranjem obvestil in dokazov ugotovili, da je natakak prodajal alkohol, kljub temu da je videl, da sta že opita, bi policisti ukrepali zoper natakakja kot odgovorno osebo, in sicer za storitev prekrška, ker je prodajal alkohol vidno opiti osebi. Ukreпали bi tudi zoper pravno osebo, če bi zbrali potrebne dokaze.

5.

Modul 4
**Prepoznavanje
mladoletnih
in opitih oseb**

Janja Mišič
Jasmina Vrečko

1.

UVODNA UTEMELJITEV

Raziskave (1) kažejo, da smo ljudje v splošnem zelo slabi pri prepoznavanju zgodnjih znakov opitosti. Hkrati analize programov (2) odgovorne strežbe kažejo, da se sposobnost prepoznavanja opitosti ter motivacija strežnega osebja za odklonitev strežbe opitim in mladoletnim osebam poveča z opravljanjem tovrstnih programov.

Odgovorna strežba se začne ob vstopu obiskovalcev v gostinski lokal. Strežno osebje si tako ustvari prvi vtis o svojih obiskovalcih in morebiti že prepozna tiste osebe, katerim alkoholnih pijač po zakonu ne sme postreči. Ključno vprašanje, na katero odgovarja ta modul, je: "Kako naj strežno osebje prepozna mladoletne in opite osebe?" Na kakšen način naj strežno osebje pristopi v primeru, ko mora strežbo po zakonu odkloniti, pa je prikazano v MODULU 5: Odgovorna strežba alkohola.

2.

NAMEN IN CILJI

Namen modula je usposobiti strežno osebje za prepoznavanje mladoletnih in opitih oseb ter s tem izboljšati možnost za izvajanje zakona.

Cilji modula so:

1. Razviti in nadgraditi sposobnost opazovanja obiskovalcev.
2. Pridobiti komunikacijske veščine prepoznavanja in ravnanja z mladoletnimi in opitimi obiskovalci.
3. Pridobiti znanja za prepoznavanje mladoletnih obiskovalcev in pristnosti osebnega dokumenta.
4. Pridobiti znanje in veščine prepoznavanja zunanjih znakov opitosti.
5. Na osnovi novih znanj in veščin pridobiti samozavest za odgovorno strežbo.

3.

TEORETIČNE VSEBINE

Vsebinski del modula je razdeljen na tri glavna poglavja: Opazovanje obiskovalcev ob vstopu, Prepoznavanje mladoletnih obiskovalcev in Prepoznavanje opitih obiskovalcev. V prvem poglavju bomo pogledali, katere informacije lahko pridobimo o obiskovalcih že ob samem vstopu v lokal in na kakšen način. V drugem in tretjem poglavju se bomo seznanili s strategijami prepoznavanja in ravnanja z mladoletnimi in opitimi osebami.

OPAZOVANJE OBISKOVALCEV OB VSTOPU V GOSTINSKI LOKAL

Pozdrav in prvi stik z obiskovalci sta zelo pomembna. Na tak način damo obiskovalcem vedeti, da so za nas pomembni, hkrati pa pridobimo pomembne informacije. **Z vidika odgovorne strežbe je namen opazovanja obiskovalcev ob vstopu čim prej prepoznati mladoletne in opite osebe.** Na kaj smo torej pozorni, ko obiskovalec vstopi v lokal? Približno lahko ocenimo njegovo starost, prepoznamo morebitne znake opitosti (npr. vonj po alkoholu) in problematično vedenje ter se glede na to odločimo, na kakšen način bomo pristopili.

V gostinskem lokalu tekom sprejemanja naročila dobimo še druge pomembne informacije: se je obiskovalec pripeljal z avtomobilom ali načrtuje alternativni prevoz, je oseba pred prihodom že pila alkoholne pijače, če gre za skupino, ali ena od oseb ne pije in je zadolžena za prevoz ostalih, ali skupina kaj praznuje, kakšno je razpoloženje ipd. V določenih primerih zadostuje, da prisluhnemo pogovoru, včasih pa je za pridobitev tovrstnih informacij potrebno, da se na nevsiljiv način vključimo v pogovor.

Vodilo strežnega osebja mora biti skrb za varnost vseh v gostinskem lokalu. Če bo strežno osebje ravnalo po prepričanju, da se je treba "rešiti problematičnih gostov", obstaja večja verjetnost, da izražanje strežnega osebja izpade bolj agresivno in nespoštljivo, kar poveča tveganje za neugoden razplet situacije. Ne glede na to, s kakšnim obiskovalcem imamo opravka, naj bo pristop vljuden in spoštljiv. Na tak način bomo najlažje dosegli svoj cilj in hkrati preprečili nepotrebno konfliktno ali celo nevarno (za ostale obiskovalca in osebje) situacijo.

-
- 1. Ob prvem stiku: pozdrav, opazovanje (starost, znaki opitosti, problematično vedenje)**
 - 2. Ob sprejemanje naročila: poslušanje, spraševanje (se je obiskovalec pripeljal z avtomobilom ali načrtuje alternativni prevoz, je oseba pred prihodom že pila alkoholne pijače, če gre za skupino, ali ena od oseb ne pije in je zadolžena za prevoz ostalih, ali skupina kaj praznuje, kakšno je razpoloženje ipd.)**
 - 3. Ves čas: opazovanje dogajanje pred in v gostinskem lokalu**
 - 4. Komunikacija: nevsiljiva, vljudna, spoštljiva**
-

Alkoholne pijače lahko v Sloveniji kupijo samo polnoletne osebe (glej MODUL 3: Zakonodaja na področju strežbe alkoholnih pijač). **V primeru, da strežno osebje sumi, da gre za mladoletnega obiskovalca, ki naroča alkoholno pijačo, mora preveriti njegovo starost. Strežno osebje ima po zakonu pravico in odgovornost strežbo alkohola zavrniti tudi v primeru, kadar obstaja utemeljen sum, da polnoletna oseba kupuje alkoholno pijačo za mladoletno osebo.**

Za prvo oceno starosti zadostuje zgolj opazovanje zunanje podobe, ki pa je lahko tudi zavajajoča. Oseba lahko izgleda starejša ali mlajša, kot je v resnici (npr. dekleta lahko svojo mladost prikrijejo z ličili in oblačili). **Najučinkovitejša strategija je, da smo pozorni na vse obiskovalce, za katere ocenimo, da so mlajši od 25 let.**

Mladoletnike pogosto prepoznamo tudi po vedenju, in sicer:

- zapustijo omizje, ko natakar pride po naročilo, in naročilo alkoholnih pijač prepustijo polnoletnim osebam
- zaradi zadrege imajo težave z vzpostavljanjem očesnega kontakta, ko naročajo alkoholno pijačo
- njihova govorica telesa kaže na to, da skušajo nekaj prikriti.

Ko torej posumimo, da je obiskovalec, ki naroča alkoholno pijačo, mladoleten, starost najlažje preverimo tako, da prosimo za osebno izkaznico, ki jo je oseba dolžna pokazati. Če smatramo, da je osebna izkaznica ponarejena ali obiskovalec osebne izkaznice nima, lahko strežbo zavrnemo ali zahtevamo drugi osebni dokument (če je le možno, takšnega s fotografijo), npr.: potni list, vozniško dovoljenje, študentska izkaznica. Pri preverjanju pristnosti osebne dokumenta moramo imeti v mislih, da je osebni dokument (še posebej tisti brez slike) lahko:

- veljaven, ampak od druge osebe
- veljaven, ampak s prirejenimi podatki
- ponarejen.

a. Prepoznavanje mladoletnih obiskovalcev po korakih

Pri prepoznavanju mladoletnih si lahko pomagamo s koraki v Tabeli 6. V realni situaciji verjetno ne bomo mogli izvesti celotnega postopka, ampak se bomo po občutku odločili za tiste korake, ki se nam bodo v dani situaciji zdeli najbolj smiselni in uporabni.

TABELA 6: PREPOZNAVANJE MLADOLETNIH OBISKOVALCEV PO KORAKIH.

Korak	Postopek
1. Opazujemo govoročo telesa in vedenje	<ul style="list-style-type: none"> • odvrčanje pogleda in nemirnost sta značilna znaka za osebe, ki nekaj prikrivajo • obiskovalec poskuša preusmeriti našo pozornost z vprašanji o gostujoči glasbeni skupini, delovnem času ipd. • obiskovalec se spogleduje ali je pretirano prijazen z nami • ne pustimo se zmešati in natančno pregledamo osebni dokument
2. Preverimo osebno izkaznico	<ul style="list-style-type: none"> • zavrnilo izkaznico, ki ji je potekel rok veljavnosti • po potrebi izkaznico vzamemo iz plastičnega ovitka • primerjajmo osebo s fotografijo: bodimo pozorni na obrazne poteze, kot je položaj ličnic, razmik med očmi, smiselno je preveriti tudi spol • s prsti podrsamo po površini in robovih izkaznice: pozorni smo na morebitne nepravilnosti (mehurčki, luščenje) • sodobna tehnologija lahko nadomesti nekatere varnostne simbole, vendar praviloma ne vseh (glej Sliko 3 in Sliko 4) • po potrebi zahtevamo še drug dokument
3. Preverimo osnovne podatke	<ul style="list-style-type: none"> • vzdržujemo očesni kontakt in postavimo nekaj splošnih vprašanj, na katera načeloma dobimo hitre odgovore, brez obotavljanja: <ul style="list-style-type: none"> – obiskovalca vprašamo po starosti in takoj za tem po datumu rojstva (glej okvirček za hitri izračun starosti); – preverimo, na kateri ulici živi in hišno številko.
4. Profesionalen pristop	<ul style="list-style-type: none"> • gostoljubno, prijazno in vljudno strežno osebje spodbuja prav takšno atmosfero v gostinskem lokalu • sposobno in delavno osebje ima za posledico obiskovalce, ki so spoštljivejši in se primerno vedejo • praviloma mladoletni “poskušajo svojo srečo” tam, kjer je strežno osebje manj profesionalno in znano po tem, da pravil ne upošteva

Vir: Serving it Right™. BC's Responsible Beverage Service Program.

Metodi za hitri izračun starosti

V vsakem novem koledarskem letu za točilni pult obesimo list z letnico, ki v tekočem letu predstavlja mejo med polnoletnimi in mladoletnimi. Rojeni pred to letnico so polnoletni, rojeni po tej letnici pa mladoletni. Mesec rojstva moramo preveriti pri tistih, ki so rojeni v mejnem letu.
Primer: V letu 2015 bomo na list napisali letnico 1997.

Letnici rojstva prištejemo 18 in primerjamo s trenutno letnico. Če je dobljen rezultat nižji od aktualnega leta, potem je oseba polnoletna, v nasprotnem primeru pa mladoletna.

Primer: Smo leta 2015. Oseba je rojena leta 1996. Letu rojstva prištejemo 18 in dobimo rezultat 2014, kar pomeni, da je oseba polnoletna.

b. Varnostni simboli na sprednji strani osebne izkaznice

SLIKA 3: VARNOSTNI SIMBOLI NA SPREDNJI STRANI OSEBNE IZKAZNICE



Št. 1: 9-mestna identifikacijska številka

Št. 2: Konjenik v desnem zgornjem kotu (področje je hrapavo na otip)

Št. 3: Polkrožni motiv vaške situle v ozadju (na sredini)

Št. 4: Otipljiv stiliziran globus, ki deloma prekriva spodnji desni kot fotografije

Št. 5: Črno-beli laserski tisk fotografije

Št. 6: Črte v treh barvah (sive, modre, rdeče)

Vir: Wikipedia in RS Ministry of the Interior. The New Identity Card (2002)

c. Varnostni simboli na hrbtni strani osebne izkaznice

SLIKA 4: VARNOSTNI SIMBOLI NA HRBTNI STRANI OSEBNE IZKAZNICE



Št. 7: Otipljiv EMŠO

Št. 8: Relief zemljevida Slovenije viden pod določenim kotom

Št. 9: Podoba konjenika s ptičem, katere barva se spreminja glede na kot

Št. 10: Črki "OI" (kot osebna izkaznica) v Braillovi pisavi na desni strani

Št. 11: Črte v dveh barvah (siva, modra)

Vir: Wikipedia in RS Ministry of the Interior. The New Identity Card (2002)

Zapomnimo si, da je pravica in odgovornost strežnega osebja, da zavrne strežbo, ko presodi, da je to potrebno. Obiskovalec je tisti, ki mora zagotoviti dokaz o svoji polnoletnosti. Pri tem pa ne pozabimo, da v komunikaciji in vedenju ostajamo spoštljivi, nekonfliktni, a odločni, ne obsojamo in ne poskušamo osramotiti obiskovalca. V primeru, ko se odločimo za zavrnitev postrežbe alkoholne pijače, izrazimo obžalovanje in ponudimo brezalkoholno alternativo (glej MODUL 5: Odgovorna strežba alkohola).

1. Opazovati obiskovalca: oceniti starost, opazovati govorico telesa in vedenje
2. Pri naročanju alkoholnih pijač biti pozoren, kdo naroča za koga (polnoletni za mladoletne)
3. Preveriti osebno izkaznico in osebne podatke (pregledati izkaznico, preveriti starost)
4. Komunikacija: prijazna, vljudna in spoštljiva

3.3.

PREPOZNAVANJE OPITIH OBISKOVALCEV

V Sloveniji je strežba alkoholnih pijač osebam, ki kažejo očitne znake opitosti, zakonsko prepovedana (5). Očitni znaki opitosti od alkohola so splošno prepoznavni znaki, ki se izražajo bodisi v splošnem videzu, vedenju, hoji, načinu govora in motnjah ravnotežja, ki jih prepozna tudi nestrokovnjak (5). Več o zakonodaji si lahko preberete v MODULU 3: Zakonodaja na področju strežbe alkoholnih pijač. V tem poglavju bomo spoznali, kako prepoznati opito osebo.

Alkohol ima na vse osebe podobne učinke, ampak hitrost njihove pojavnosti je odvisna od različnih dejavnikov: teže, spola, količine vnosa alkohola in vrste alkoholne pijače, vnosa hrane, zaužitja drugih drog, občutljivosti na alkohol idr. (več v MODULU 2: Alkohol). Veliko teh podatkov o obiskovalcu lahko dobimo že ob vstopu, ko preverimo, ali je oseba v gostinski lokal že prišla opita in ji alkohola sploh ne bomo postregli (glej MODUL 5: Odgovorna strežba alkohola). Pri ostalih moramo biti pozorni na količino alkohola, ki jo postrežemo, in da jim ob očitnih znakih opitosti alkohola ne postrežemo več.

Kateri so znaki, ki nas opozarjajo na opitost? V grobem se lahko pojavijo na področju videza, vedenja, govora in ravnotežja. Zunanji znaki opitosti postanejo očitnejši z večanjem koncentracije alkohola v krvi. V TABELI 8 so naštetih najbolj tipični znaki opitosti, s katerimi se najpogosteje srečujejo v lokalih, kjer strežejo alkoholne pijače.

TABELA 8: ZNAKI OPITOSTI.

VIDEZ	pordel obraz, neosredotočen pogled, krvave in steklene oči, razširjene zenice, zanemarjen videz/neurejenost, vonj po alkoholu
VEDENJE	prepirljivost, prostaško vedenje, nadlegovanje gostov in osebja, nasilno/agresivno vedenje, dremanje ali spanje za mizo, bruhanje
GOVOR	glasno govorjenje, žaljiv govor, preklinjanje, ne sliši ali ne razume povedanega, nepovezan in nerazločen govor, motena pozornost
MOTNJE RAVNOTEŽJA	nerodnost (polivanje pijače, težave pri pobiranju drobiža ali prižiganju cigarete), pozibavanje, spotikanje, zaletavanje, padanje

Vir: povzeto po *Identifying the Signs of Intoxication*.

Pozorni moramo biti na **kombinacijo več različnih znakov opitosti**, sicer se lahko zgodi, da obiskovalca po krivem obtožimo na osnovi njegovih specifičnih lastnosti (npr. nekateri ljudje imajo po naravi rdečkast ten kože ali krvave oči, nekdo vedno govori bolj glasno ali se vede prostaško). Podobno kot opitost, se tudi **nekatera zdravstvena stanja** (npr. posledice možganske kapi, zunanji znaki motenj v duševnem razvoju) lahko izražajo na področju vedenja, govora in telesnih znakov. Preden zavrremo strežbo alkoholnih pijač, moramo izključiti prisotnost teh stanj. Po drugi strani pa so nekateri znaki zelo očitni in zahtevajo takojšnje ukrepanje, četudi niso nujno povezani z opitostjo (npr. nadlegovanje gostov, agresivno vedenje, bruhanje, motnje ravnotežja).

Interakcija z obiskovalcem in njegovo družbo pomaga pri ugotavljanju, ali je opit in kakšna je stopnja opitosti. Preko pogovora poskušamo izvedeti čim več informacij, pri čemer si skušamo odgovoriti na naslednja vprašanja:

1. Ali je oseba pila alkohol?
2. Ali ima vonj po alkoholu?
3. Koliko alkohola je oseba spila?
4. Katero/re alkoholno/e pijačo/e je oseba pila?

Na koncu ponovno poudarimo, da ima na izid kočljivih situacij v gostinskem lokalu zelo velik pomen **način komuniciranja** strežnega osebja. Zavedati se moramo, da s svojim vedenjem vplivamo na vedenje ljudi, s katerimi komuniciramo, zato je pomembno, s kakšnim odnosom stopamo v kontakt. Glavni cilj strežnega osebja naj bo varnost gostov in sodelavcev. Varnost vseh vpletenih pa lažje zagotovimo z umirjenostjo in spoštljivostjo.

Literatura

1. Rubenzer, S. Judging Intoxication. *Behavioral Science and the Law*, 29, 116—137.
2. Toomey, T. L., Erickson, D. J., Lenk, K. M., Kilian, G. R., Perry, C. L. in Wagenaar, A. C. A randomized trial to evaluate a management training program to prevent illegal alcohol sales. *Society for the Study of Addiction*, 103, 405—413.
3. Wikipedia. *Slovenian identity card* [spletni dokument]. Dostopno na: en.wikipedia.org/wiki/Slovenian_identity_card (4. 10. 2016)
4. RS Ministry of the Interior. *The New Identity Card*, 2002.
5. *Serving it Right*™. BC's Responsible Beverage Service Program [spletni dokument]. Dostopno na: <http://www.servingitright.com/index.html> (16. 2. 2015)
6. Zakon o omejevanju porabe alkohola. 2003. *Uradni list Republike Slovenije*, 15, 2. in 7. člen.
7. *Identifying the Signs of Intoxication*. Zahodna Avstralija: Government of Western Australia; Department of Racing, Gaming and Liquor, 2010.

Priporočeni viri

https://www.youtube.com/results?search_query=responsible+service+of+alcohol

http://www.servingitright.com/beverage_service_learn_14.html

UČNI NAČRT

PREPOZNAVANJE MLADOLETNIH IN OPITIH OSEB					
UČNA ENOTA	Modul 4				
UČNA VSEBINA	Prepoznavanje mladoletnih in opitih oseb				
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	<p>Razviti in nadgraditi sposobnost opazovanja obiskovalcev.</p> <p>Pridobiti znanja za prepoznavanje mladoletnih obiskovalcev in pristnosti osebnega dokumenta.</p> <p>Pridobiti znanje in veščine prepoznavanja zunanjih znakov opitosti.</p> <p>Pridobiti komunikacijske veščine za interakcijo z mladoletnimi in opitimi obiskovalci ter ravnanju z njimi</p>				
STRUKTURA MODULA	Čas izvedbe	Učne in vzgojne metode	Učne oblike	Učni pripomočki	
				Gradivo za izvajalce	Gradivo za udeležence
1. UVOD	2 min	ugotavljanje predznanja, razlaga	skupinsko, frontalno	Priročnik	/
2. OPAZOVANJE OBISKOVALCEV OB VSTOPU	3 min	razlaga, razgovor	skupinsko, frontalno	Priročnik	/
3. PREPOZNAVANJE MLADOLETNIH OBISKOVALCEV	20 min	razlaga, demonstracija, razgovor	skupinsko, frontalno	Vaja 1 Priročnik Vaja 2	Delovni list za dijake Osebna izkaznica
4. PREPOZNAVANJE OPITIH OBISKOVALCEV	18 min	razlaga, demonstracija, razgovor	skupinsko, frontalno	Priročnik Vaja 3	/
5. ZAKLJUČEK	2 min	povzetek	skupinsko	/	/

VAJE

VAJA 1: Kako prepoznamo ponarejeno osebno izkaznico?

NAVODILO ZA PROFESORJA:

Dijaki/študentje se s pomočjo svoje osebne izkaznice naučijo poiskati varnostne simbole, ki so naštetih na delovnem listu. Na koncu skupaj s profesorjem preverijo, ali so odkrili vse varnostne simbole.

DELOVNI LIST ZA DIJAKE:

Varnostni simboli na sprednji strani osebne izkaznice:

- 9-mestna identifikacijska številka ali konjenik v desnem zgornjem kotu (področje je hrapavo na otip)
- Polkrožni motiv vaške situle v ozadju
- Otipljiv stiliziran globus, ki deloma prekriva spodnji desni kot fotografije
- Črno-beli laserski tisk fotografije
- Črte v treh barvah (sive, modre, rdeče)

Varnostni simboli na hrbtni strani osebne izkaznice:

- Otipljiv EMŠO
- Relief zemljevida Slovenije viden pod določenim kotom
- Podoba konjenika s ptičem, katerega barva se spreminja glede na kot
- Črki "OI" (kot osebna izkaznica) v Braillovi pisavi na desni strani
- Črte v dveh barvah (siva, modra)

VAJA 2: Preverjanje polnoletnosti

NAVODILO ZA PROFESORJA:

V gostinski lokal stopi skupina 4 obiskovalcev. Natakari ocenijo, da bi lahko bili mlajši od 25 let, zato se vnaprej odločijo, da bo preveril njihovo starost, če bodo naročili alkoholne pijače.

NAVODILO ZA DIJAKE / SKUPINO 4 OBISKOVALCEV:

Eden iz skupine naroči veliko pivo in vztraja pri svojem naročilu, trdi, da je polnoleten, da je pozabil osebno izkaznico doma. Prijatelji ga pri tem podpirajo.

NAMIGI ZA NATAKARJA:

Ker si ocenijo, da so obiskovalci mladoletni, boš preveril njihovo starost, v primeru da bodo naročili alkoholne pijače. Pri tem si lahko pomagaš z naslednjimi namigi:

- Čeprav veš, da mladostnik ravna narobe, ko naroča alkoholno pijačo, ostaneš v odnosu do njega in njegovih prijateljev miren, spoštljiv in diskreten (to pomeni, da jih ne izpostavljaš pred ostalimi obiskovalci) v vedenju (npr. skloniš se k obiskovalcu in mu s tišjim glasom poveš, v čem je problem) in govoru (še naprej si spoštljiv – poglej namige v nadaljevanju).
- “Ob prodaji alkoholne pijače sem po zakonu dolžan preveriti osebni dokument, če smatram, da je oseba mladoletna. Mi lahko prosim pokažeš/te svojo osebno izkaznico?”
- “Zdiš/te se mi mlajši od osemnajst let, mi lahko prosim pokažeš/te svojo osebno izkaznico?”
- “Se opravičujem, vendar ti/vam žal ne morem prodati alkoholne pijače. Lahko tudi tebi/vam prinesem kakšno brezalkoholno pijačo, tako kot tvojim/vašim prijateljem?”

DISKUSIJA:

Vprašanja za opazovalce: Kako so videli situacijo? Kaj je natakark dobro speljal? Kako bi oni ravnali v dani situaciji?

Vprašanja za natakarkja: Kako se je počutil? Se mu zdi, da je ustrezno reagiral? Je bilo težko odkloniti prodajo alkoholne pijače? Na koncu vsi dijaki skupaj povzamejo, na kaj mora biti pozorno strežno osebje, če želi ravnati v skladu z odgovorno strežbo alkoholnih pijač mladoletnim osebam.

VAJA 3: Prepoznavanje znakov opitosti

NAVODILO ZA PROFESORJA:

Dijaki/študentje se razdelijo v dve skupini, ki med seboj tekmujeta v prepoznavanju znakov opitosti s pantomimo. Profesor ima pripravljene listke z opisi. Dijak/študent izžreba listek in pred ostalimi s pantomimo prikaže znak opitosti. Točko dobi tista skupina, ki prva ubesedi, za kateri znak opitosti gre. Dijaki/študentje izmenično iz obeh skupin žrebajo listke in prikažejo znak opitosti. Na koncu skupaj s profesorjem ponovijo vse očitne znake opitosti.

Vaja naj bo izvedena v sproščenem vzdušju, saj tudi komične situacije pripomorejo k temu, da si dijaki/študentje določene vsebine lažje zapomnijo.

Steklene oči	Krvave oči
Pordel obraz	Dremanje ali spanje za mizo
Bruhanje	Nasilnost/agresivnost
Glasno govorjenje	Ne sliši ali ne razume povedanega
Polivanje pijače	Pozibavanje
Spotikanje	Zaletavanje
Padanje	

* seznam znakov opitosti razrežite na lističe

6.

Modul 5

Odgovorna strežba alkohola

Branka Božank
Simona Kiphut
Marjetka Hovnik Keršmanc

Čeprav imamo do alkohola v naši družbi precej toleranten odnos, je to še vedno droga, ki vpliva na vedenje, presojo, telesno počutje ter duševno stanje. Alkohol je povezan s številnimi javno-zdravstvenimi problemi, ki vključujejo tudi prometne nesreče, samomore, nasilje, spolne napade in drugo (glej MODUL 2: Alkohol).

Različne študije nakazujejo, da ima lahko spreminjanje okolij, ki spodbujajo tvegane vzorce vedenja – pitje alkohola, dolgoročne učinke na zmanjševanje z alkoholom povezanih težav.

Pomemben del problema dostopnosti alkoholnih pijač mladoletnim osebam predstavlja velika fluktuacija osebja, tako v trgovski kot v gostinski panogi, saj se v obeh panogah pogosto poslužujejo dela študentov, ki pa so na delo z obiskovalci lokalov v kritičnih situacijah, povezanih z alkoholom, v glavnem nepripravljeni. Zato je pomembno, da vodstvo trgovin in gostinskih lokalov začne zagotavljati trajno in redno usposabljanje novih sodelavcev za odgovorno prodajo in strežbo alkoholnih pijač.

Skupino, ki ji je potrebno nameniti posebno pozornost v povezavi s strežbo alkoholnih pijač, predstavljajo tudi nosečnice in doječe matere. Raziskave pivskega vedenja namreč kažejo, da v Sloveniji večina odraslih žensk vsaj priložnostno pije alkoholne pijače. V starostni skupini od 25 do 34 let je delež abstinentk najnižji, po drugi strani pa je to tudi skupina, ki največ rojeva, saj so približno 4 od 5 žensk, ki rodijo, stare med 25 in 39 let (1, 2). Večina žensk sicer, ko spoznajo, da so noseče, zmanjša svoje pitje alkohola ali z njim preneha, nekatere pa s pitjem nadaljujejo. Delež nosečih žensk, ki pijejo alkoholne pijače, ni zanemarljiv. V anketi, ki je bila izvedena v okviru projekta Alkohol in nosečnost na Gorenjskem, je več kot 3 % nosečnic navedlo, da so v času nosečnosti tudi popivale, kar je še posebej nevarno za nastanek trajnih posledic pri še nerojenem otroku. Zaskrbljujoč je tudi podatek, da še vedno velik delež žensk ali nosečnic meni, da pitje alkohola med nosečnostjo ni pretirano nevarno (3). Alkohol ogroža rast in razvoj še nerojenega otroka že od začetka nosečnosti, ko se mnoge ženske le-te sploh še ne zavedajo in potem skozi celo nosečnost, ter lahko povzroča pri otroku trajne in nepopravljive posledice (več o tem v MODULU 2: Alkohol). Strokovnjaki ocenjujejo, da se v razvitem svetu en od stotih otrok rodi z motnjami, ki jih lahko povežemo z materinim pitjem alkohola v nosečnosti (4). Po podatkih Perinatalnega informacijskega sistema RS se je v Sloveniji v obdobju 1997 – 2014 rodilo 20 otrok (v povprečju 1 otrok na leto) ali v povprečju 0,57 otrok na 10.000 rojstev, pri katerih je bila takoj ob rojstvu

prepoznana prizadetost zaradi materinega pitja alkohola v nosečnosti. Je pa to število gotovo podcenjeno, saj gre za podatek, ki je vnesen ob porodu, posledice izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom pa se lahko prepoznajo kasneje ali celo ostanejo neprepoznane. Zdravila za posledice izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom ni, lahko pa se jih 100 % prepreči tako, da se ženski, ki načrtuje nosečnost ali je noseča, pa tudi doječi materi svetuje, naj ne posega po alkoholu. Ker tvegano pitje alkohola med mladimi ženskami narašča, s tem pa tudi možnost za izpostavljenost otrok alkoholu pred rojstvom, je zelo pomembno osveščanje različnih javnosti (tudi gostinskih delavcev) glede alkohola in nosečnosti.

Cilj gostincev bi tako moral biti lokal, ki bi nudil prostor za zabavo, pitje v mejah t.i. manj tveganega pitja alkohola (glej MODUL 2: Alkohol), kjer se obiskovalci počutijo dobro v prijetni atmosferi, ob različnih aktivnostih, medsebojnem pogovoru in glasbi. Vendar se ob tem prav hitro postavi vprašanje: "Če je glaven vir zaslužka gostincev prodaja alkoholnih pijač, kako naj "preživijo", če obiskovalci v lokalu ne bodo pili alkohola do opitosti? Dobiček se lahko ustvari tudi z nekoliko višjo povprečno ceno pijače, hrane ali drugih izdelkov, s ponudbo različnih dodatnih aktivnosti, pri katerih bodo gostje trošili denar in pa seveda z odgovornim osebjem, ki spremlja količino popitega alkohola med obiskovalci lokala ter pravočasno ukrepa, kadar je to potrebno. Če se poglobimo v politiko posameznega lokala ter načine kontrole, kmalu ugotovimo, da se vendarle da zaslužiti z odgovorno strežbo, hkrati pa zmanjšamo tudi število incidentov z opitimi obiskovalci.

2.

NAMEN IN CILJI

Namen modula je poenotenje stališča udeležencev, da se je prodaje in strežbe alkohola potrebno lotiti odgovorno, senzibilizacija bodočih gostinskih (strežnih) delavcev in opremljenost z znanji in veščinami, s pomočjo katerih bodo lahko z večjo odgovornostjo prodajali oz. stregli alkoholne pijače ter bolj suvereno in ustrezno postopali v konfliktnih situacijah, povezanih z alkoholom in s tem prispevali k zmanjšanju škode, povezane s pitjem alkohola (tudi škode, ki jo za še nerojenega otroka lahko predstavlja materino pitje alkoholnih pijač v nosečnosti).

Z modulom želimo doseči naslednje cilje:

- Okrepiti sposobnost oceniti in spremljati stopnjo opitosti obiskovalcev

- Predstaviti bodočemu strežnemu osebju različne možnosti pristopa k obiskovalcem, ki pijejo alkoholne pijače, da le-teh ne pijejo preko meje manj tveganega pitja
- Spoznati razloge, zaradi katerih je potrebno zavrniti strežbo alkoholnih pijač mladoletnim in opitim obiskovalcem
- Razviti spretnosti za nekonfliktno zavračanje postrežbe oz. prodaje alkoholnih pijač
- Predstaviti, kako odgovorno streči oz. prodajati alkoholne pijače
- Na podlagi strokovno utemeljenih informacij senzibilizirati strežno osebje in vplivati na oblikovanje njihovih stališč do prodaje in strežbe alkohola ter pitja alkoholnih pijač v nosečnosti

Soočanje z opitimi obiskovalci ni zabavno. Nikomur, ki prodaja in streže alkohol ni lahko zavrniti prodaje, oziroma postrežbe alkohola ali se pripraviti z opitim obiskovalcem, ki se želi sam odpeljati domov. Zato je vsekakor boljše, da poskrbimo za to, da se obiskovalci sploh ne znajdejo v težavni situaciji zaradi alkohola.

3.

TEORETIČNE VSEBINE

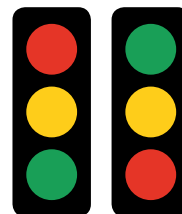
Nasveti za odgovorno strežbo alkohola mladoletnim, opitim in nosečnicam

3.1.

SISTEM OCENJEVANJA STOPNJE OPITOSTI POLNOLETNIH OBISKOVALCEV PO SEMAFORJU

To je način ocenjevanja obiskovalcev in njihove opitosti (5). Uporaba barvnega sistema po semaforju (zeleno – rumeno – rdeče) pomeni, da boste lahko bolje poskrbeli za vaše obiskovalce in pri tem upoštevali zakonodajo.

Več informacij o prepoznavanju opitih obiskovalcev najdete tudi v MODULU 4: Prepoznavanje mladoletnih in opitih oseb.



Zeleni nivo – polnoletnega obiskovalca lahko postrežete, če:

- zglada in se obnaša trezno
- je sproščen
- brez vidnih znakov opitosti.

Rumeni nivo – polnoletnega obiskovalca postrezite previdno, začnite ukrepati, če:

- je obiskovalec preveč prijazen do ostalih gostov ali osebja
- govori glasno
- je njegovo obnašanje moteče
- je prepirljiv
- se surovo obnaša in veliko preklinja
- ne odgovarja na vaša vprašanja ali jih napačno razume
- se vede zelo provokativno – sovražno, agresivno do osebja
- so njegove izjave neracionalne, ni sposoben pogovora.

Rdeči nivo – postrežba ni dovoljena, če obiskovalec kaže očitne znake opitosti, kot so na primer:

- ima “steklene” oči, njegov pogled ni osredotočen, ne gleda vas v oči njegove zenice pa so razširjene, govori nerazločno, se trudi, da kaj pove, se ni zmožen pogovarjati
- ne zmore rokovati z denarjem
- ne more vstati ali hoditi (se maje in spotika ob predmetih, npr. vratih, stolah in mizah)
- krili z rokama, kot da bi se utapljal.

3.1.1. Priporočila za strežbo obiskovalcem na “zelenem nivoju”

Cilj: diskretno spremljati obiskovalca in njegovo pitje alkoholnih pijač ter s pravočasnimi ukrepi preprečiti prehod na rumeni nivo.

1. Ponudite kakovostnejše alkoholne pijače

Ponudite obiskovalcu dražjo, bolj kakovostno pijačo namesto cenejše, manj kakovostne. Če obiskovalec pije dražjo alkoholno pijačo, je verjetno, da bo pil počasneje.

2. Postrezite tudi vodo

S tem preprečite dehidracijo obiskovalca in pomagata zmanjšati neželene stranske učinke alkohola. V Sloveniji imamo kakovostno pitno vodo iz pipe, ki praktično ne stane nič.

3. Ponudite hrano, če imate to možnost

Ponudba hrane ima dvojni učinek: upočasni absorpcijo alkohola pri pivcu in poveča dobiček gostincu.

4. Ponudite brezalkoholne pijače

Na cenikih in oglasnih tablicah promovirajte brezalkoholne pijače. Ponudite tudi izvirne brezalkoholne pijače po lastnem receptu. Cilj je, da so za tiste, ki ne želijo ali ne smejo piti alkoholnih pijač, na voljo (dostopne in dosegljive) različne brezalkoholne pijače.

5. Aktivnosti

Organizirajte v lokalu različne aktivnosti. Obiskovalci bodo pili alkoholne pijače počasneje, hkrati pa bo zaradi aktivnosti tudi učinek alkohola na telo manjši.

6. Preprečevanje kopičenja pijače

Ne nalagajte pijače na mizo, še preden obiskovalec popije prejšnjo. Če si obiskovalec naroči pijačo, preden je popil svojo prejšnjo ali če jo zanj naroči nekdo drug, postrezite z novo pijačo šele, ko prejšnjo popije. Pojasnite, da mu boste prinesli naročeno pijačo šele potem, ko bo popil prejšnjo, da pijača ne bo postana, da se ne stali led ipd. Če obiskovalec naroči pijačo za drugo osebo, tej postrezite pijačo šele, ko le-ta dovoli.

7. Zavlačevanje z naročilom

Počakajte, da obiskovalec sam naroči pijačo, namesto, da mu jo ponujate. Če imate občutek, da želi obiskovalec naročiti, počakajte, da popije svojo pijačo.

Posebne okoliščine:

- če gre za par (moški in ženska) počakajte, da do konca popije ženska (ki verjetno pije počasneje), da se ji pijača ne kopiči
- če gre za skupino, počakajte, da popijeta vsaj 2/3 članov, preden vprašate po naročilu.

8. Receptura mešanih pijač

Za vsako pijačo, ki jo pripravite v lokalu, imejte recept in ustrezen servirni kozarec. S tem zagotovite, da je okus pijače vedno enak ter enaka količina alkohola v pijači za vse obiskovalce.

9. Različni kozarci za različne pijače

Brezalkoholne pijače se servirajo v drugačnih kozarcih kot alkoholne. Mladoletnikom ne postrezite pijače v kozarcu, ki je namenjen alkoholnim pijačam.

10. Štejte pijače, ki ste jih postregli obiskovalcu

Spremljajte število pijač, ki ste jih postregli obiskovalcu, pri tem upoštevajte tudi njegovo telesno težo (glej MODUL 2: Alkohol).

3.1.2. Priporočila in strategije za strežbo obiskovalcem na “rumenem nivoju”

Če obiskovalec nadaljuje s pitjem alkoholnih pijač, lahko preide iz zelenega na rumeni nivo. Spodaj je nekaj priporočil, na kaj morate biti pozorni:

- postane prijazen do drugih obiskovalcev ali do zaposlenih oziroma postane občutljiv
- govori glasneje kot na začetku
- ko ga kaj vprašate, postane bolj napadalen in prepirljiv
- vprašanje, ki ste mu ga zastavili, napačno razume ali nanj sploh ne odgovori
- postane zelo zahteven do zaposlenih
- preklinja in ima nespodobne pripombe ali predloge
- obiskovalec moškega spola prične osvajati zaposlene ženskega spola
- postane agresiven do zaposlenih
- daje neprimerne izjave in ni sposoben komunicirati
- kaže očitne znake spremenjenega vedenja.

Pri obiskovalcih na “rumenem” nivoju so že vidni učinki alkohola in bodo kmalu opiti. Tem obiskovalcem morate znatno zmanjšati/upočasniti strežbo alkoholnih pijač in poskrbeti, da ne preidejo na “rdeči nivo” ter jih opozoriti na alternativo lastni vožnji domov.

Ključna priporočila pri strežbi obiskovalcev na “rumenem nivoju”:

1. Ponudite hrano, če imate to možnost

Sedaj je skrajni čas, da ponudite hrano, v kolikor dejavnost lokala to omogoča. Če želi obiskovalec naročiti še eno pijačo, vztrajajte pri naročilu hrane. Če pa obiskovalec vztraja pri pijači, se morate vi odločiti, ali mu boste stregli še naprej.

2. Postrezite vodo

Prinesite vodo na mizo (npr. v vrču) brez posebnega naročila obiskovalca. S tem preprečite dehidracijo obiskovalca in pomagata zmanjšati neželene stranske učinke alkohola. V Sloveniji imamo kakovostno pitno vodo iz pipe, ki praktično ne stane nič.

3. Prodaja dražjih alkoholnih pijač

Če gre za obiskovalca, ki je že prišel na “rumeni nivo”, je dobro poskusiti s to metodo. Če pa gre za obiskovalca, ki je že nekaj časa v lokalu in ponovno naroči alkoholno pijačo, ta metoda verjetno ne bo delovala. Temu

obiskovalcu ponudite povsem drugo vrsto pijače. Npr. povejte mu, da imate v lokalu novo pijačo, ki bi mu bila verjetno všeč in da vas zanima njegovo mnenje. To bo verjetno upočasnilo hitrost pitja alkohola.

4. Preprečevanje kopičenja pijače

Obiskovalec na "rumenem nivoju" naj ima na mizi le eno pijačo. Tudi, če naroči kratko pijačo" (0,3 dcl žgane pijače, ki jo spije naenkrat), je ne postrezite, dokler še ima prejšnjo pijačo. Da pa preprečite, da bi zaradi tega hitel s pitjem svoje pijače, počakajte s strežbo alkoholnih pijač tudi ostalim članom v skupini.

5. Upočasnite strežbo

To naredite tako, da se zaposlite z drugimi opravili oz. obiskovalci, dotičnemu obiskovalcu pa poveste, da boste prišli takoj. Na voljo je več tehnik:

- "V minuti bom pri vas," ali "Počakajte, namenjen/a sem k vam"
- Govorite z obiskovalci pri ostalih mizah, ki so še na "zelenem nivoju".
Poveste dotičnemu obiskovalcu: "Samo te obiskovalce postrežem, pridem takoj."
- Pospravljajte mize, kjer so drugi obiskovalci odšli. Izgovarjajte se, da vam je zmanjkalo kozarcev in da morate pospraviti, da lahko strežete naprej.
- Servirajte hrano ali vodo – vaše roke so polne, torej ne morete sprejemati naročil. Npr.: "Z veseljem bi sprejel/a vaše naročilo, samo tole odložim in pridem nazaj."
- Povejte, da morate v skladišče po pijačo.

Naj ne zgleda, da ne opravljate svojega dela ali da namerno zavračate obiskovalca ali zavlačujete, ampak da imate nujne zadolžitve, ki jih morate opraviti.

Ostale metode počasne strežbe pa lahko uporabite po tem, ko ste naročilo že sprejeli, vendar prej, preden boste postregli pijačo:

- pojdite do točilnega pulta in nazaj po daljši poti
- za točilnim pultom počasi točite pijačo
- hodite počasi, spotoma preverjajte naročila pri ostalih mizah
- počakajte za točilnim pultom, da ostali sodelavci pred vami natočijo pijačo za svoje obiskovalce.

Cilj je, da nadzirate pitje obiskovalca z upočasnjeno postrežbo. Naj bo videti, da ste ves čas zaposleni.

6. Opozorila

Ko je obiskovalec na “rumenem nivoju”, ga lahko opozorite, da vas skrbi njegovo pitje. Še posebej takrat, kadar obiskovalec hitro preide na “rumeni nivo” in ne kaže, da bo zmanjšal tempo pitja alkohola. Obiskovalca opozorite na samem (npr. ko gre na toaleta), ne pred ostalimi obiskovalci.

Primeri:

- Gospod, po navadi ne postrežemo toliko pijač v tako kratkem času. Bi mogoče raje naročili kavo ali vodo?
- Gospa, opazil/a sem, da ste se opotekali, ko ste šli na toaleta. Ali ste v redu? Bi mogoče nekaj časa pili vodo in kaj pojedli?
- (če obiskovalca poznate) Samo, mislim, da ti ne morem več streči.
- (če obiskovalca poznate) Mojca, moraš nekaj pojesti. Skrbi me, koliko si že spila. Naj ti prinesem piščančje trakce?

V nekaterih primerih pa je potrebno opozoriti ostale obiskovalce, posebej, kadar določenega obiskovalca “silijo” k pitju alkoholnih pijač. Primeri:

- Gospa, opazil/a sem, da je to nevestina “dekliščina”, ampak za njo ste naročili 5 žganih pijač v zadnji uri. Ali bi radi, da ji prenehamo streči?
Cilj: prenesti odgovornost na osebo, ki naroča.
- Gospod, vem da ste gostitelj. Skrbi nas, ker so nekateri gostje že precej popili. Ne želimo prenehati streči vsem, ker se nekateri neprimerno vedejo. Mogoče bi bil pravi čas, da naročite hrano.
Cilj: prenesti odgovornost za vedenje obiskovalcev na gostitelja.
- Janez, vem da sta prišla skupaj z Mojco, ki res ne zgleda dobro. Mogoče bi bil čas, da naročita hrano ali pa se odpravita domov.
Cilj: prenesti odgovornost na drugega obiskovalca.

3.1.3. Priporočila in strategije za strežbo obiskovalcem na “rdečem nivoju”

Če pride v lokal obiskovalec že “na rdečem nivoju”, ga odslovite.

Ko je obiskovalec že v lokalu, ste lahko odgovorni, četudi niste postregli pijače.

Če se je tak obiskovalec pripeljal do vašega lokala, mu prepričajte, da še naprej vozi. Primeri ukrepanja:

- Gospod, zelo mi je žal, ampak danes vam ne morem postreči pijače. Priskrbel/a vam bom taksi.
- Oprostite, gospe danes ne moremo postreči. Mogoče bi bilo bolje, da jo peljete domov (rečete treznemu spremljevalcu).

Če obiskovalec zavrača taksi, poskusite sledeče:

- Žal bomo morali obvestiti policijo. Naj vendarle pokličem taksi?
- Če oseba zapusti lokal z avtom, pokličite policijo. Povejte ime lokala, lokacijo, barvo, znamko in model avtomobila.

Če obiskovalec v lokalu preide “na rdeči nivo”

Ko nekdo preide na “rdeči nivo”, mu morate prenehati streči. Recite npr.: “Žal vam danes več ne moremo postreči alkoholne pijače. Naj vam pokličem taksi?” Če obiskovalec protestira, ponavljajte že rečeno. Ne poskušajte obrazložiti, zakaj jim več ne strežete. Če je možno, naj bo sodelavec/ sodelavka, še boljše nadrejeni, v bližini, če pride do težav z obiskovalcem. Po potrebi pokličite policijo.

Če obiskovalec izgubi zavest, ga postavite v bočni položaj zaradi preprečevanja zadušitve z lastnim jezikom ali izbljuvki in pokličite reševalce (112), pojasnite stanje ter zahtevajte takojšnjo pomoč. Do prihoda reševalnega vozila ali zdravnika morate osebo stalno opazovati. V primeru prenehanja dihanja, je potrebno oživljanje.

3.2.

MLADOLETNI OBISKOVALCI

Nasveti za vaše vsakdanje delo:

Včasih ni enostavno od mladostnika zahtevati osebno izkaznico ali ga zavrnuti, če si naroči alkoholno pijačo. Kljub temu se morate strogo držati zakonodaje, zato je tukaj nekaj nasvetov za vaše vsakdanje delo (glej tudi MODUL 4: Prepoznavanje mladoletnih in opitih obiskovalcev).

- Pri mladostnikih nikoli ne ocenjujemo starosti
Nikoli ne poskušajte oceniti starosti mladostnika, vedno zahtevajte osebno izkaznico. Za vašo in njegovo varnost naj to postane rutina.

- Kako zaprositi za osebno izkaznico?

Eden od načinov: “Preveriti moram vaš osebni dokument, da vam lahko postrežem naročeno.”

Če mladostnik vpraša zakaj, se sklicujte na veljavno zakonodajo. Recite npr.: “Takšni so naši predpisi. Za prodajo alkoholnih pijač moram zahtevati osebno izkaznico.”

- Kako zavrnuti mladoletno osebo, ki želi naročiti alkoholno pijačo? Povejte obiskovalcu, da v skladu z zakonodajo alkoholnih pijač ne strežete mladoletnim osebam.

Kaj storiti, če postane obiskovalec jezen, žaljiv ali agresiven?

- ostanite mirni
- upoštevajte veljavno zakonodajo
- povejte, da za zakonodajo niste odgovorni, vendar jo morate spoštovati
- pojasnite, kakšne so sankcije ob neupoštevanju zakonodaje
- ponudite obiskovalcu kot alternativo brezalkoholno pijačo
- ne popustite pod pritiski bodisi mladoletnega obiskovalca ali pod pritiski ostalih obiskovalcev
- vzemite si čas! Ne popustite zaradi čakajočih obiskovalcev ali zaradi dobička
- če ne gre drugače, prosite za pomoč nadrejenega
- če želijo kupiti alkoholne pijače vedno isti mladostniki, se pogovorite z nadrejenim.

3.3.

RAVNANJE Z OPITIMI OBISKOVALCI

Kadar kaže gost znake opitosti, mu neahajte streči alkoholne pijače. Prekinitev strežbe začnite tako, da s tem seznanite katerega izmed sodelavcev, ki vas bodo podprli v primeru težav. Kadar je to mogoče, prosite za podporo svoji odločitvi tudi člane družbe, s katero je opiti gost v lokalu. Pogovor, s katerim opitemu gostu sporočite, da mu ne boste več stregli alkohola, skušajte izpeljati čim bolj zasebno ter na čim manj konflikten način. Izognite se obsojanju, pri tem pa ostanite odločni. Pomembno je, da ste v takšni situaciji empatični in da izrazite zaskrbljenost za dobrobit gosta. Na koncu takemu gostu ponudite brezalkoholne pijače.

Ko prenehate s strežbo alkohola opitemu gostu, se potrudite in poskrbite za to, da bo takšen gost čim bolj varno prišel domov. Pri tem lahko apelirate na člane posameznikove družbe, s katero je v lokalu. Če je gost sam, ga skušajte prepričati, da se sam ne odpelje domov in če je potrebno, mu pomagajte urediti nadomesten prevoz, na primer taksi. Če gost še vedno vztraja, da bo sam vozil avto, ga opozorite, da boste v tem primeru obvestili policijo, kar tudi storite, če gost ne odneha. Karkoli storite, nikoli ne uporabite fizične sile, da bi opitemu gostu preprečili vožnjo z avtomobilom.

Lahko najdete tudi v potencialno nasilni situaciji. Da bi preprečili posledice, predvidite težave in pred poslabšanjem stanja obvestite nadrejenega. Če v lokalu pride do nasilja, pokličite policijo. Preostale goste spravite stran od pretepa. Opitega gosta se nikoli ne dotikajte ali ga celo skušajte fizično obvladati (6).

Kadar ste soočeni s situacijo, v kateri nosite tudi določeno pravno odgovornost (glej tudi MODUL 3: Zakonodaja na področju strežbe alkoholnih pijač) – na primer prenehanje strežbe alkohola opiti osebi, se morate vedno posvetovati s svojim nadrejenim. Lahko pa se tudi zgodi, da se nadrejeni ne bo strinjal z vašo odločitvijo in kadar se zgodi kaj takega, ne pozabite, da ste na podlagi zakona odgovorni za svoja dejanja, povezana s strežbo alkohola. Če se ob odločitvi nadrejenega ne počutite dobro oziroma se z njo ne strinjate in menite, da ni pravilna, izrazite svojo zaskrbljenost. Če nadrejeni vztraja, ga prosite, da to opravilo opravi sam. Kadar menite, da se od vas zahteva, da naredite nekaj, kar ni v skladu z zakonom (npr. nadaljevanje strežbe alkohola vidno opiti osebi), se o tem pogovorite z lastnikom lokala.

Zakaj gostinci strežejo/prodajajo alkohol mladoletnim, vidno opitim obiskovalcem – kljub poznavanju zakonodaje?

Raziskava gostinske industrije, ki jo je izpeljala avstralska Nacionalna raziskovalna fundacija oddelka za prepovedane droge (National Drug Law Enforcement Research Fund) (7), je prepoznala paleto razlogov, zaradi katerih osebje v lokalih nadaljuje s strežbo alkohola opitim obiskovalcem. Le-ti segajo od vodstvenih do ekonomskih razlogov, osebnostnih lastnosti strežnega osebja, vključno z njihovim lastnim vzorcem pitja alkohola; majhnega ali celo ničelnega obremenjevanja z možnostjo soočanja z zakonskimi posledicami v primerih kršitev zakonodaje; pomanjkanja usposabljanja za odgovorno strežbo alkohola, slabe sposobnosti za prepoznavanje opitih ali mladoletnih obiskovalcev; strahu pred konfliktom, izgubo bonitet; hedonizma; nadaljevanje strežbe pa je lahko tudi posledica deviantnega vedenja posameznega člana osebja. Ekonomski vidik je bil v raziskavi naveden kot pomembna prioriteta in največja ovira pri izvajanju zakonodaje.

Prepoznavanje stopnje opitosti v različnih okoljih in pri različnih ljudeh se je pokazalo kot pomembna ovira pri prenehanju strežbe opitim obiskovalcem. Našli so številne dejavnike, ki vplivajo na sposobnost gostincev, da prepoznajo opitost ter ločijo, kaj je sprejemljivo in kaj nesprejemljivo vedenje. Nekateri izmed teh dejavnikov so odvisni od osebnih vrednot posameznih članov strežnega osebja, spet drugi se navezujejo na klimo (kulturo) lokala, tretji imajo opraviti z obiskovalci.

Učinki alkohola na plod in možne posledice

Alkohol spada med tako imenovane teratogene snovi, ki škodujejo rastočemu in razvijajočemu se otroku, saj motijo proces celične delitve in rasti. Alkohol, ki ga je nosečnica zaužila, namreč prehaja preko posteljice v plod, doseže v plodovi krvi vsaj tako visoko ali še višjo koncentracijo kot pri materi in lahko ogrozi njegov razvoj v maternici. Alkohol se razgrajuje v jetrih. Ker jetra še nerojenega otroka niso sposobna razgraditi alkohola tako hitro kot jetra odrasle osebe, ostane alkohol v otrokovi krvi dlje in ima zato več časa, da lahko povzroča nepopravljivo škodo v otrokovem razvoju in pušča trajne posledice (8, 9, 10). V razvitem svetu je alkohol eden od glavnih vzrokov za duševno manj razvitost (več v MODULU 2: Alkohol).

Razsežnost in teža posledic pri otroku je odvisna od številnih dejavnikov, predvsem pa od količine alkohola, ki ga je mati popila med nosečnostjo, pogostosti pitja ter obdobja nosečnosti, v kateri je pila alkohol. Največje tveganje naj bi bilo sicer povezano s pogostejšim pitjem in popivanjem, vendar do posledic, kot so splavi, nizka porodna teža, nenadna smrt novorojenčka, motnje v pozornosti, vedenju in intelektu, ..., lahko pride že pri manjših količinah popitega alkohola (11, 12, 13).

Tveganja, ki ga za zarodek/plod predstavlja materino pitje alkohola, ni mogoče predvideti, zato velja, da v nosečnosti ni znane varne količine alkohola, ni varne alkoholne pijače in ni varnega časa pred škodljivimi učinki alkohola. Zato naj ženska ne pije alkohola vseh devet mesecev nosečnosti, tudi takrat ne, ko načrtuje nosečnost. Pitje alkohola se odsvetuje tudi doječim materam.

Priporočila glede strežbe alkoholnih pijač nosečnicam

V tujini je v nekaterih državah področje strežbe alkoholnih pijač nosečnicam urejeno znotraj sistema podeljevanja licenc. V Sloveniji zakonodaja sama ne prepoveduje točenja in strežbe alkohola v povezavi nosečnostjo (in dojenjem) ter posledično zavrnitve strežbe alkoholnih pijač nosečnicam (in doječim materam). Polnoletna nosečnica ima pravico, da sama odloča o svojem telesu in zdravju ter o zdravju svojega še nerojenega otroka.

Priporočila:

- Informiranje strank o posledicah pitja alkohola v nosečnosti
V nekaterih raziskavah (14) se je pokazalo kot koristno tako za obiskovalce kot tudi za strežno osebje:

- če so ponudniki alkoholnih pijač imeli na vidnih mestih informacije in opozorila, da je pitje v nosečnosti škodljivo za še nerojenega otroka – **plakati** (15)
 - označevanje oziroma uporaba **piktogramov**, ki opozarjajo, da je pitje alkohola v nosečnosti škodljivo za še nerojenega otroka
 - **opozorilo na “vinski karti”** oz. ceniku alkoholnih pijač, npr. “Ministrstvo za zdravje opozarja, da pitje alkoholnih pijač v nosečnosti lahko trajno poškoduje še nerojenega otroka”
 - podpora obeležitve dneva FAS – **predvajanje promocijskih filmov, reklam** (16)
- Sprejem naročila
Vidno noseči obiskovalki ob naročilu alkoholne pijače na nevsiljiv način ponudimo brezalkoholno pijačo (sproščeno, s humorjem,...), na primer:
 - *Za vaju dva pa mogoče kakšen domači metin sok, zeliščni čaj (pozimi)....*
 - *Vama dvema pa lahko postrežemo kakšno brezalkoholno pijačo. Imamo zelo okusen napitek iz ananasovega in breskovega soka. Mogoče raje kaj osvežilnega? Sveže stisnjeni pomarančni sok ali sveža limonada.*
 - *Za vse noseče v družbi, za tiste, ki še mogoče ne vedo, da so noseče, pa priporočam brezalkoholni vitaminski smuti....*
 - Pogrinjek
V nekaterih restavracijah, lokalih v tujini imajo prakso, da vidno noseči ženski h pogrinjku ne postavijo kozarca za vino ampak le kozarec za vodo, sok.
 - Dodatna ponudba za nosečnice
Spodbujanje “oglaševanja” ponudbe hrane in brezalkoholnih pijač za nosečnice na panojih, mizah.

Včasih je težko le na podlagi “videza” določiti ali je ženska noseča (lahko ima le povečano telesno težo, lahko gre za zdravstvene težave npr. tumor,...), zato se je priporočljivo bolj usmeriti v “alternativne”, t.i. mehke oblike osveščanja obiskovalcev (17,18).

Za nosečnico je najboljša odločitev, da v nosečnosti ne pije alkohola.

Vendar, če nosečnica kljub temu naroči alkoholno pijačo, ji strežbe alkoholne pijače strežno osebje ne more zavrnilo, jo pa lahko na nevsiljiv način opozori ali ji ponudi drugo alternativno pijačo.

Literatura

1. Maučec Zakotnik J, Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec A, Zaletel Kragelj L, eds. Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije: trendi v raziskavah CINDI 2001 - 2004 -2008. Ljubljana: Inštitut zavarovanje zdravja Republike Slovenije; 2012.
2. Hlastan Ribič C, Djomba JK, Zaletel Kragelj L, Maučec Zakotnik J, Fras Z, eds. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije: rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 - z zdravjem povezan vedenjski slog. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2010. Dosegljivo na: <http://www.cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>.
3. Hovnik Keršmanc M. Ocena odnosa bodočih staršev do pitja alkohola v nosečnosti. Poročilo (projekt Alkohol in nosečnost). Ljubljana: NIJZ; 2014 (neobjavljeno).
4. May PA, Gossage P. Estimating the Prevalence of Fetal Alcohol Syndrome: A Summary. <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-3/159-167.htm> (dostop 27.9.2016).
5. Dugan B. The responsible serving of alcoholic beverages- a complete staff training course for bars, restaurants, and caterers. Atlantic Publishing group, Florida, 2006.
6. The national restaurant association educational foundation. ServeSafe alcohol: Fundamentals of responsible alcohol service. The national restaurant association educational foundation, Chicago, 2006.
7. Costello D., Robertson A.J., Ashe M. Drink or drunk: Why do staff at licensed premises continue to serve patrons to intoxication despite current laws and interventions? Final report. National Drug Law Enforcement Research Fund, Canberra, 2011. <http://www.ndlerf.gov.au/sites/default/files/publication-documents/monographs/monograph38.pdf> (dostop 19.8.2014)
8. Health promotion agency. Alcohol and pregnancy - summary of evidence. <http://www.alcohol.org.nz/sites/default/files/documents/Alcohol-and-pregnancy-summary-of-evidence.pdf> (dostop 26.9.2016)
9. Drinking alcohol while pregnant. <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/alcohol-medicines-drugs-pregnant.aspx> (dostop 26.9.2016)
10. Is it safe to drink a little alcohol while pregnant, such as a glass of wine? <http://www.nofas.org/light-drinking> (dostop 26.9.2016)
11. Hovnik Keršmanc M, Rant Hafner S, Zorko M. Alkohol in nosečnost. <http://www.infomosa.si/doc/KPN.pdf> (dostop 28.9.2016)
12. Alcohol and pregnancy. <http://www.drinkaware.co.uk/check-the-facts/health-effects-of-alcohol/fertility-and-pregnancy/alcohol-and-pregnancy> (dostop 26.9.2016)
13. Fetal alcohol exposure. <http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/fetal-alcohol-exposure> (dostop 26.9.2016)
14. Dresser J, Starling R, Woodall WG eds. Field Trial of Alcohol-Server Training for Prevention of Fetal Alcohol Syndrome. J Stud Alcohol Drugs. 2011 May; 72(3): 490-496. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3084363/> (dostop 26.9.2016)
15. Za naju brez alkohola, prosim. <http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/2596-8601.pdf> (dostop 26.9.2016)
16. Nosečnost brez alkohola (film). <http://www.nijz.si/za-nosecnost-brez-alkohola-in-zascito-se-nerojenih-otrok-pred-skodljivimi-ucinki-alkohola> ali https://www.youtube.com/watch?v=S_OpfuOA-UY (dostop 26.9.2016)
17. Bar refused service based on pregnancy. <http://www.expertlaw.com/forums/showthread.php?t=120748> (dostop 26.9.2016)
18. Rotelli W. Can a restaurant refuse to serve alcohol to a pregnant woman? <http://www.restaurants.com/blog/can-a-restaurant-refuse-to-serve-alcohol-to-a-pregnant-woman/#.VRku46PDUuA> (dostop 26.9.2016)

UČNI NAČRT

ODGOVORNA STREŽBA ALKOHOLA					
UČNA ENOTA	Modul 5				
UČNA VSEBINA	Odgovorna strežba alkoholnih pijač mladostnim, opitim osebam in nosečnicam				
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	<ol style="list-style-type: none"> Okrepiti sposobnost oceniti in spremljati stopnjo opitosti obiskovalcev Pridobiti komunikacijske veščine, ki bodo v pomoč odgovorni strežbi Predstaviti različne možnosti pristopa k obiskovalcem, ki pijejo alkoholne pijače, da le-teh ne pijejo preko meje manj tvegane pitja Spoznati razloge za zavrnitev strežbe alkoholnih pijač mladostnim in opitim obiskovalcem Razviti spretnosti za nekonfliktno zavračanje postrežbe alkoholnih pijač mladostnim in opitim osebam Senzibilizacija strežnega osebja in oblikovanje stališč do pitja alkoholnih pijač v nosečnosti ter predstaviti alternativne oblike osveščanja/informiranja obiskovalcev o možnih posledicah pitja alkohola v nosečnosti 				
STRUKTURA MODULA	Čas izvedbe	Učne in vzgojne metode	Učne oblike	Učni pripomočki	
				Gradivo za izvajalce	Gradivo za udeležence
1. UVOD	5 min	razlaga	frontalno	Priročnik	/
2. OCENJEVANJE PO SEMAFORJU	20 min	razlaga, razgovor	frontalno, skupinsko	Priročnik	/
3. ODGOVORNA STREŽBA MLADOLETNIM	10 min	razlaga, razgovor	frontalno, skupinsko	Priročnik	/
4. ODGOVORNA STREŽBA OPITIM	10 min	razlaga, razgovor	frontalno, skupinsko	Priročnik	/
5. ODGOVORNA STREŽBA NOSEČNICAM	10 min	razlaga, razgovor	frontalno, skupinsko	Priročnik film, plakat, piktogrami, zloženka	/

ZLATA PRAVILA ODGOVORNE STREŽBE ALKOHOLA

1

Nikoli ne ponujam in ne strežem alkoholnih pijač mladoletnim.

2

Nikoli ne ponujam in ne strežem alkohola opitim.

3

Skrbim, da stranke, ki so opite, ne sedejo za volan.

4

Nikoli ne ponujam alkoholnih pijač nosečnicam, saj se zavedam, da je v obdobju načrtovanja nosečnosti, med nosečnostjo in v obdobju dojenja najvarnejša za še nerojenega otroka le abstinenca od alkohola.

5

Ne pijem alkohola, ko opravljam aktivnosti, ki zahtevajo zbranost (služba, na poti, športne aktivnosti, doma).