



预防酒驾—清醒驾驶培训计划



道路安全和我们的日常生活息息相关，是每个人都要关注的大事。我们希望在道路交通安全这个全球性议题上，以群智群力助推“道路安全行动十年”目标的达成。

联合国训练研究所上海国际培训中心

提升道路交通安全程度是利国利民的大事，道路安全不仅关系到自己的生命和安全，同时也是尊重他人生命的体现。清醒驾驶培训项目的实施，有利于提高交通参与者的安全意识，从而更好地保障自己以及更多人的生命安全，避免造成不必要的财产和经济损失。

联合国训练研究所湖北国际培训中心

理性饮酒是创享欢聚的前提。保乐力加中国十分关注“预防酒驾”相关的公众宣传教育。以大学生为代表的年轻群体是新手司机的主力军，他们也是最具创意的新世代，他们参与到“酒后不驾车”科普教育和宣传中来具有积极而深远的意义。我们将持续与行业伙伴、政府机构等各界力量协同合作，倡导更负责任的酒类消费行为，从而创造一个美好欢聚且享乐有度的世界。

保乐力加中国董事总经理郭斌臣



联合国

此培训计划旨在促进联合国全球道路安全工作目标的达成：

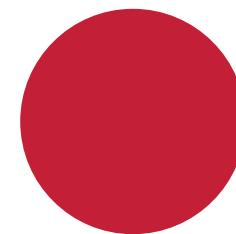
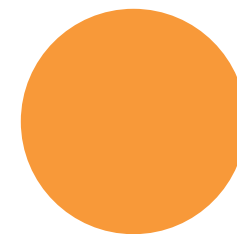


到2030年，至少达到以下目标中的一个：

1. 由酒后开车导致的交通事故死亡人数和重伤人数减半；
2. 减少因精神活性物质影响造成的交通事故死亡人数和重伤人数。

模块

1



道路交通伤害

本模块内容

- 全球道路交通安全统计数据
- 中国酒驾现状

1 全球道路交通安全统计数据



全球每年有 **135 万** 人因交通事故丧命



全球 **5000 万人** 因道路交通事故而受重伤



每 24 秒 就有一人死于交通事故——每天接近 3700 人因此丧命



在 **5 岁到 29 岁的人** 之中, 交通事故是第一杀手

来源: 世界卫生组织, WHO 2018

1 中国酒驾现状



自2011年5月1日起,《中华人民共和国刑法修正案(八)》正式实施,醉酒驾驶将作为危险驾驶罪被追究驾驶人刑事责任。

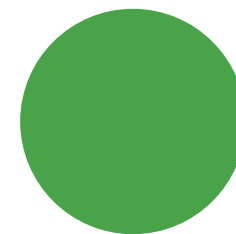
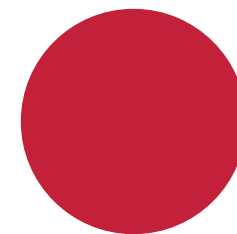


根据公安部交通管理局 2011 年至 2020 年的数据显示,“醉驾入刑”实施以后,遏制酒后交通肇事取得了显著成效。其中,酒驾、醉驾肇事导致死亡人数较之前 10 年减少 6774 人,酒驾、醉驾肇事导致的受伤人数较之前 10 年减少 13830 人,公安机关每排查百辆车的醉驾比例较“醉驾入刑”前减少 70%。



模块

2

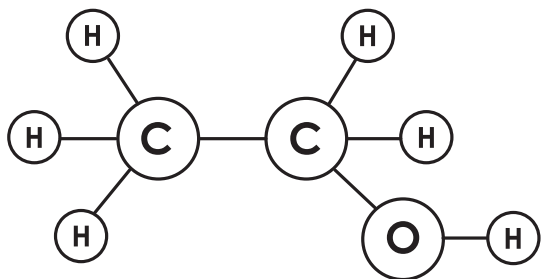


饮酒与驾驶

本模块内容

- 什么是酒精？
- 酒精如何被身体吸收？
- 酒精对人体的影响
- 身体吸收酒精需要多长时间？
- 身体如何代谢酒精？
- 关于逃避血液酒精含量检测的做法或加快酒精代谢的迷思
- 酒精对驾驶的影响

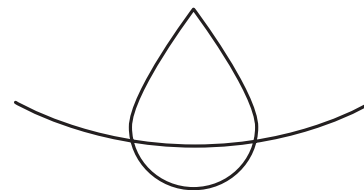
2 什么是酒精?



- 酒精的主要成分是乙醇。
- 酒精饮料的强度是由酒精饮料中的纯酒精（乙醇）含量占总体积的百分比决定。
- 此计量单位被称为酒精体积分数或者ABV。
- 在中国及某些国家, 此百分比还被称为酒精“度数”。
- 此定义适用于各类酒精饮料——啤酒、葡萄酒和烈性酒。

2 酒精如何被身体吸收?

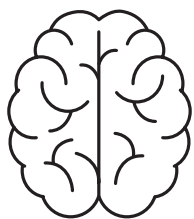
吸收



- 酒精进入血液的第一阶段, 被称为吸收。
- 酒精在胃里被吸收进入血液。
- 酒精一旦饮入口中, 就开始少量分解, 然后进入身体的消化系统并被血液吸收。大部分酒精通过胃和小肠被身体吸收。

2 酒精对人体的影响

酒精对大脑的影响



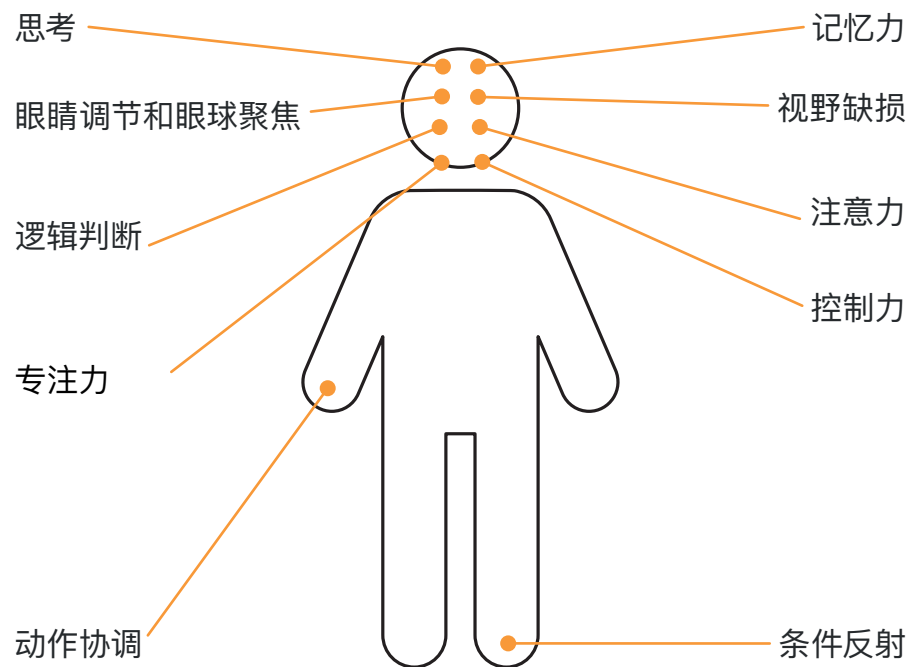
酒精经由血液扩散到身体各个器官，主要是 **大脑** 和 **肌肉**。

酒精随着血液进入大脑后，我们开始感觉到些许醉意。

如果这时酒后驾车，那么行驶途中酒精会持续发挥作用，影响驾驶行为。

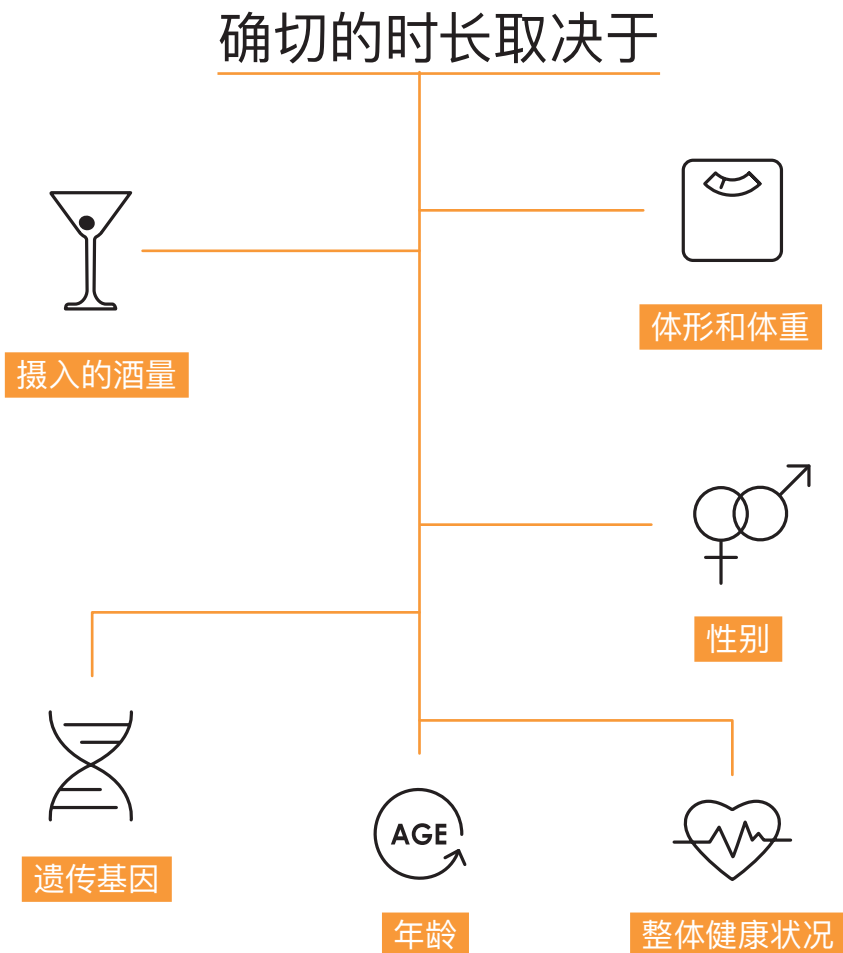
酒精对中枢神经系统起抑制作用，损害大脑的认知、判断和控制等功能。

中枢神经系统 (CNS) 被抑制后，会影响以下身体机能的反应速度：

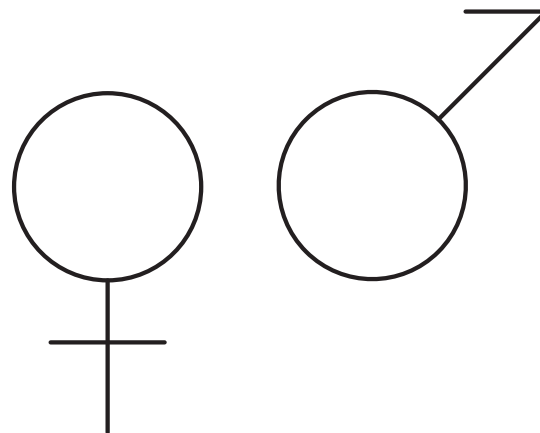


2 身体吸收酒精需要多长时间？

普通成年人大约需要1小时代谢一个标准单位的酒精。



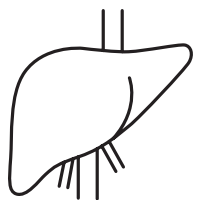
喝同等量的酒精, 最终女性血液中酒精浓度要高于男性, 因为:



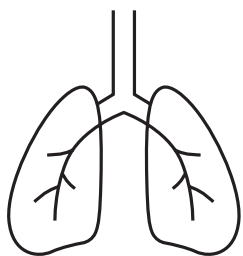
- 通常女性体重比男性轻。
- 通常女性体内用于稀释酒精的水分更少。
- 通常女性体内分解乙醇的酶更少。

2 身体如何代谢酒精？

以下是酒精在体内新陈代谢的过程：



摄入的酒精 90% 由肝脏处理。



剩余 10% 的酒精 直接通过汗液、泪液、尿液及呼吸从体内排出。

肝脏每小时平均能处理大约8克的纯酒精。

在中国，一个标准单位的酒精大约是10克纯酒精。



一个标准杯的葡萄酒
含 1.68 个标准单位
的酒精



一杯低度精酿啤酒
含 1.6 个标准单位
的酒精



一杯高度精酿啤酒
含 2.4 个标准单位
的酒精



一瓶拉格啤酒
含 1.36 个标准单位
的酒精



一杯苹果酒
含 1.2 个标准单
位的酒精



一杯单种烈酒调制的
鸡尾酒
含 1.36 个标准单位
的酒精

2 关于逃避血液酒精含量检测的做法

或加快酒精代谢的迷思



进食

如果把胃填满，酒精与食物混合后，会降低体内吸收酒精的速度。

所以，进食可能会降低血液酒精浓度上升的速度。另外，我们在进食时一般喝酒喝得更慢。

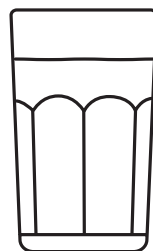
但是，进食不会防止你喝醉，也无法加速酒精代谢的速度。



饮用浓咖啡或能功能性饮料

这不会减少人血液中的酒精含量。

可能会使你更机警，但不会改变血液中酒精水平或让大脑保持清醒。



喝水

喝水不会加速酒精在体内的代谢速度，但身体需要水分分解酒精并通过尿液排出。保持体内水分充足能帮身体代谢掉所摄入的酒精。

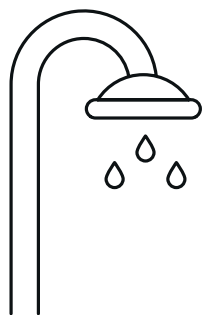


催吐

喝过酒精饮料后催吐，可能会减少体内的少量酒精，因为大部分酒精会被吸收到血液中，并非胃里。

喝下酒精饮料后，经过的时间越久，就有越多酒精从消化系统进入血液。

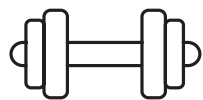
2 关于逃避血液酒精含量检测的做法 或加快酒精代谢的迷思



冲个凉水澡

这可能会造成一种警醒性增加的错觉，仿佛酒精已不再会影响身体，但事实上并非如此。

另外，大幅度地改变身体温度有一定危险性。



做运动

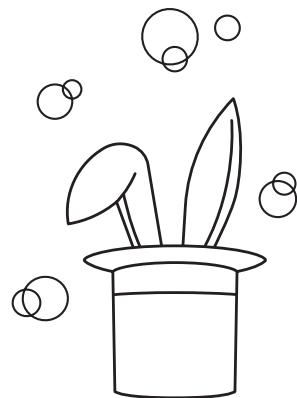
做运动可能有助于通过汗液将血液中的一小部分酒精排出。

但是，排出的酒精量不够多，无法缓解醉酒。



睡眠

成年人平均每小时代谢一个单位的酒精。睡眠期间，体内新陈代谢过程会放慢。因此处理酒精的时间自然增加。

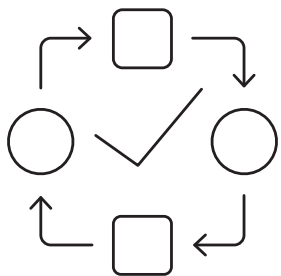


注意!

即便酒精已从体内代谢完，大脑和肌肉还未完全“回到”正常状态。目前也没有有效的方法可以快速回到清醒状态。

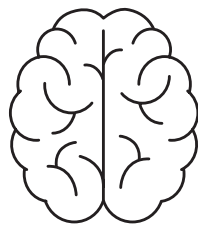
肝脏平均每小时能代谢8克的纯酒精。但从体内排出酒精需要更长时间。

2 酒精对驾驶的影响



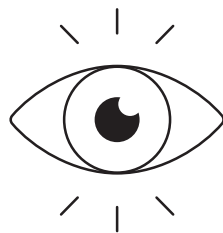
对你驾驶行为的影响

- 造成超速, 或驾驶过慢
- 造成没有正当理由、无法预期的行为 (刹车、转弯、变道或加速等)
- 路上绕圈及绕弯
- 混淆油门和刹车踏板, 红灯和绿灯
- 鲁莽、非理性的行为



对大脑和身体的影响

- 反应速度和条件反射速度更慢
- 丧失肌肉控制力和协调力
- 损伤逻辑思考能力和决策力
- 丧失专注力和记忆力, 注意力无法集中
- 空间定位及路况感知错乱
- 不受控制的情绪化



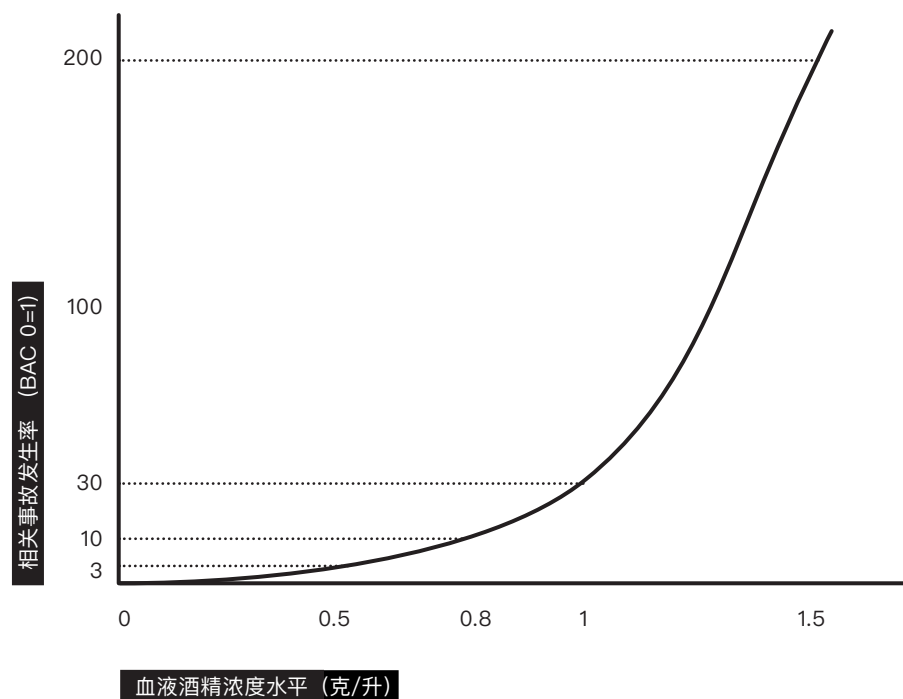
对视力的影响

- 光敏度
- 物体轮廓模糊
- 颜色失真
- 距离感知错误
- 管状视力

2 如何测量体内含有多少酒精?



- 血液里的酒精可以以血液酒精浓度 (BAC) 来衡量。
- BAC是指一个人单位体积血液中的酒精 (即乙醇) 质量或体积的百分比。

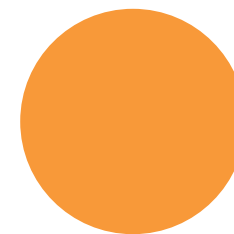
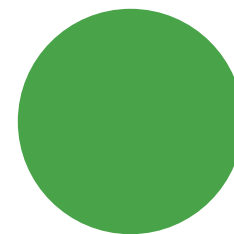


在全球范围内, 不到一半的国家 (88个国家) 基于血液酒精浓度 (BAC) 制定了酒驾相关的法律条例, 该血液酒精浓度 (BAC) 的最低限度一般为0.5克/升 (每升血液中含0.5克纯酒精) 甚至更低。

研究显示血液酒精浓度 (BAC) 水平和相关事故发生率呈指数关系。

模块

3



酒精与中国相关法律

本模块内容

- 酒后驾驶的认定
- 酒后驾驶的处罚标准
- 更多相关法律规定

3 酒后驾驶的认定



根据国家质量监督检验检疫总局发布的《**车辆驾驶人血液、呼气酒精含量阈值与检验**》(GB19522-2010)4.1 规定:



饮酒驾车是指: 车辆驾驶人员血液中的酒精含量大于或者等于 **20mg/100ml**, 小于 **80mg/100ml** 的驾驶行为。



醉酒驾驶是指: 车辆驾驶人员血液中的酒精含量大于或者等于 **80mg/100ml** 的驾驶行为。

3 酒后驾驶的处罚标准

根据《中华人民共和国道路交通安全法》规定:

(一) 饮酒驾车



饮酒后驾驶机动车的, 暂扣 6 个月机动车驾驶证, 并处 1000 元以上 2000 元以下罚款。此前曾因酒驾被处罚, 再次饮酒驾车的, 处 10 日以下拘留, 并处 1000 元以上 2000 元以下罚款, 吊销机动车驾驶证。



饮酒后驾驶营运机动车的, 处 15 日拘留, 并处 5000 元罚款, 吊销驾驶证, 5 年内不得重新取得机动车驾驶证。

3 更多相关法律规定

(二) 醉酒驾驶



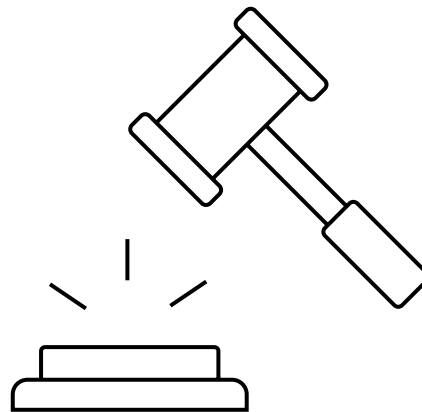
醉酒驾驶机动车的，由公安机关交通管理部门约束至酒醒，吊销机动车驾驶证，依法追究刑事责任，5年内不得重新取得机动车驾驶证。



醉酒驾驶营运机动车的，由公安机关交通管理部门约束至酒醒，吊销机动车驾驶证，依法追究刑事责任；10年内不得重新取得机动车驾驶证，重新取得机动车驾驶证后，不得驾驶营运机动车。



饮酒后或者醉酒驾驶机动车发生重大交通事故，构成犯罪的，依法追究刑事责任，并由公安机关交通管理部门吊销机动车驾驶证，终生不得重新取得机动车驾驶证。



最高人民法院、最高人民检察院、公安部发布《关于办理醉酒驾驶机动车刑事案件适用法律若干问题的意见》

为保障法律的正确、统一实施，依法惩处醉酒驾驶机动车犯罪，维护公共安全和人民群众生命财产安全，根据刑法、刑事诉讼法的有关规定，结合侦查、起诉、审判实践，制定本意见。

1、在道路上驾驶机动车，血液酒精含量达到 80 毫克/100 毫升以上的，属于醉酒驾驶机动车，依照刑法第一百三十三条之一第一款的规定，以危险驾驶罪定罪处罚。

2、醉酒驾驶机动车, 具有下列情形之一的, 依照刑法第一百三十三条之一第一款的规定, 从重处罚:

- 造成交通事故且负事故全部或者主要责任, 或者造成交通事故后逃逸, 尚未构成其他犯罪的;
- 血液酒精含量达到 200毫克/100 毫升以上的;
- 在高速公路、城市快速路上驾驶的;
- 驾驶载有乘客的营运机动车的;
- 有严重超员、超载或者超速驾驶, 无驾驶资格驾驶机动车, 使用伪造或者变造的机动车牌证等严重违反道路交通安全法的行为的;
- 逃避公安机关依法检查, 或者拒绝、阻碍公安机关依法检查尚未构成其他犯罪的;
- 曾因酒后驾驶机动车受过行政处罚或者刑事追究的;
- 其他可以从重处罚的情形。

3、醉酒驾驶机动车, 以暴力、威胁方法阻碍公安机关依法检查, 又构成妨害公务罪等其他犯罪的, 依照数罪并罚的规定处罚。

4、对醉酒驾驶机动车的被告人处罚金, 应当根据被告人的醉酒程度、是否造成实际损害、认罪悔罪态度等情况, 确定与主刑相适应的罚金数额。

5、公安机关在查处醉酒驾驶机动车的犯罪嫌疑人时, 对查获经过、呼气酒精含量检验和抽取血样过程应当制作记录;有条件的, 应当拍照、录音或者录像;有证人的, 应当收集证人证言。

6、血液酒精含量检验鉴定意见是认定犯罪嫌疑人是否醉酒的依据。犯罪嫌疑人经呼气酒精含量检验达到本意见第一条规定的醉酒标准, 在抽取血样之前脱逃的, 可以以呼气酒精含量检验结果作为认定其醉酒的依据。

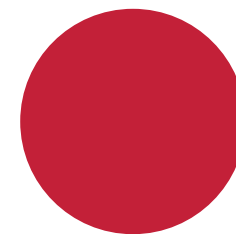
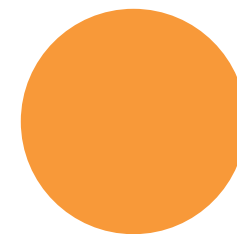
犯罪嫌疑人在公安机关依法检查时, 为逃避法律追究, 在呼气酒精含量检验或者抽取血样前又饮酒, 经检验其血液酒精含量达到本意见第一条规定的醉酒标准的, 应当认定为醉酒。

7、办理醉酒驾驶机动车刑事案件, 应当严格执行刑事诉讼法的有关规定, 切实保障犯罪嫌疑人、被告人的诉讼权利, 在法定诉讼期限内及时侦查、起诉、审判。

对醉酒驾驶机动车的犯罪嫌疑人、被告人, 根据案件情况, 可以拘留或者取保候审。对符合取保候审条件, 但犯罪嫌疑人、被告人不能提出保证人, 也不交纳保证金的, 可以监视居住。对违反取保候审、监视居住规定的犯罪嫌疑人、被告人, 情节严重的, 可以予以逮捕。

模块

4



预防酒驾

本模块内容

- 预防酒驾的方法
- 道路使用者的责任



4 预防酒驾的方法



立法和执法

- 血液酒精含量检验鉴定是认定犯罪嫌疑人是否醉酒的依据
- 增加罚款和惩罚力度
- 对严重违法者采取特别行动



教育

- 对大众开展宣传教育工作
- 对违法者进行强制教育



介入

- 警方介入



技术

- 加强酒精检测程序

4 道路使用者的责任



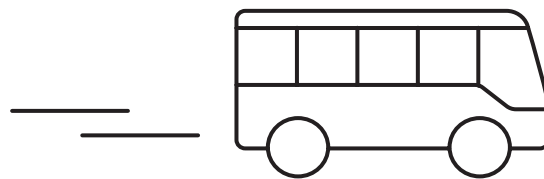
知道适可而止——知道你饮品中的酒精含量以及自己能喝多少。始终保持饮酒适度。



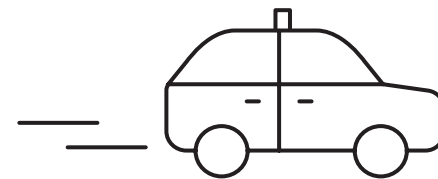
出门前提前规划回程。



指定驾驶员，或让没有喝酒的朋友驾驶。



可以通过当地网约车平台提前预约接送服务。



如果可以，请打车或乘坐公共交通工具。

预防酒后交通事故的方法有很多

让我们付诸行动!



联系方式

联合国训练研究所

roadsafety@unitar.org

联合国训练研究所
湖北国际培训中心

tianxc@cifalhubei.org

联合国训练研究所
上海国际培训中心

yugang.wu@cifalshanghai.org

保乐力加中国

PRC.Corporate.Communications@pernod-ricard.com

