

MAPA SEGURA

Proposta educativa sobre alcohol i seguretat viària

**Educació secundària
(4t d'ESO, batxillerat i cicles formatius)**



Generalitat de Catalunya
**Departament
d'Interior**



servei català de
Trànsit

INTRODUCCIÓ

Les lesions relacionades amb el trànsit són un greu problema social i de salut. Encara que l'ús del terme *accident* pot fer pensar que les col·lisions de vehicles són un esdeveniment fortuït, una part important de la sinistralitat viària es podria prevenir corregint un factor tan important com la conducció sota l'efecte de l'alcohol. S'estima que el consum d'alcohol està implicat en el 30-50% de les col·lisions mortals, en el 20-40% de les que causen víctimes no mortals i en el 10-30% de les que causen danys materials exclusivament. Davant d'aquesta realitat està clar que cal impulsar actuacions per evitar que es condueixi sota els efectes de l'alcohol.

Aquest és l'objectiu de *Marxa més segura*, una proposta educativa per a joves de 15 a 18 anys orientada a prevenir la conducció sota els efectes de l'alcohol. Les activitats que es proposen parteixen del visionat d'un material audiovisual elaborat per utilitzar-lo en l'àmbit escolar (últim curs de l'educació secundària obligatòria (ESO), el batxillerat i els cicles formatius), sense descartar-ne l'ús en altres contextos.

La proposta educativa consta de tres sessions:

1. Alcohol i benzina no combinen bé
2. Sortim de festa
3. I ara, com tornem?

Aquestes sessions s'adrecen a millorar els coneixements dels nois i noies sobre l'alcohol i els seus efectes sobre la conducció. Es vol promoure la reflexió i la presa de consciència sobre el risc i les conseqüències de beure alcohol i conduir, i afavorir l'adopció de comportaments més segurs. Cada sessió té una durada de 50 a 60 minuts.

La manera idònia d'utilitzar el material és portar a terme totes les activitats que configuren el paquet educatiu. No obstant això, també és possible fer alguna de les sessions i, fins i tot, alguna de les activitats de manera aïllada o en un ordre diferent del que es proposa. Una altra possibilitat és complementar aquesta proposta educativa amb altres programes preventius.



ALCOHOL I BENZINA NO COMBINEN BÉ

Objectius

- Identificar les begudes alcohòliques i els seus efectes principals sobre la conducció de vehicles.
- Adonar-se de l'alt risc que suposa beure alcohol i conduir.

Material

- Audiovisual "[Alcohol i benzina, no combinen bé](#)" de *Marxa més segura*.
- Dispositiu electrònic per a la visualització col·lectiva de continguts audiovisuals en línia.
- Pissarra o paperògraf i material per escriure (guix o retolador).
- Full per a cada grup amb la pregunta que han de treballar de "Preguntes inicials sobre alcohol i conducció".
- Còpies (una per a cada participant) de "Cosas que convé recordar".
- Optatiu: una còpia per a cada participant del "Guió del vídeo 'Alcohol i benzina' no combinen bé" de *Marxa més segura* (annex I).

Durada de l'activitat: entre 50 i 60 minuts.



Desenvolupament de l'activitat

1. **Exploració dels coneixements de l'alumnat en relació amb l'alcohol i els seus efectes sobre la conducció.** Es divideix la classe en quatre grups, de manera que cada grup tingui el mateix nombre d'alumnes. Es dona un full a cada grup amb la pregunta que han de treballar de les "Preguntes inicials sobre alcohol i conducció", amb la indicació que mirin de respondre la pregunta i després presentin les seves respostes davant la classe.

Doneu un temps de 10 a 12 minuts per respondre a les preguntes.

2. **Exposició del treball realitzat en petits grups.** Un cop transcorregut el temps necessari, es demana que un o una portaveu del primer grup llegeixi en veu alta la pregunta plantejada i que exposi a la resta de la classe la resposta acordada. Es repeteix el procés amb cadascun dels grups. Durant aquest procés el professor o professora anota a la pissarra, sintèticament, les preguntes formulades i les respostes de l'alumnat. En aquesta fase de l'activitat el professor o professora es limita a anotar les respostes donades i les discrepàncies que hi pugui haver, però sense comentar ni aclarir les respostes a les preguntes, encara que puguin ser errònies.

Destineu prop de 12 minuts per completar aquesta part de l'activitat.

3. **Visionat de l'audiovisual "Alcohol i benzina no combinen bé" de *Marxa més segura*.** Cal explicar a l'alumnat que veuran un vídeo informatiu sobre alcohol i conducció, de 4 minuts

de durada, sobre el mateix tema que han estat treballant amb les preguntes i respostes. Els continguts informatius d'aquest audiovisual es poden consultar a l'annex 1.

Previsió de temps: 4-5 minuts.

4. Revisió de les respostes a les preguntes sobre alcohol i conducció. Després de veure el vídeo, es demana a la classe si, a la vista de la informació aportada, ara revisarien o canviarien alguna de les respostes que han donat abans a les "Preguntes inicials sobre alcohol i conducció". Tot seguit, es llegeix la primera de les preguntes formulades al primer grup i la resposta que hi ha donat, i es demana a la classe si ara, després de veure el vídeo, hi canviarien alguna cosa. El mateix procés s'aplica a la resta de preguntes.

A diferència d'abans, en aquesta fase de l'activitat el professor o professora participa de manera activa, comenta, matisa, fa aclariments o amplia la informació relativa a les respostes que proposa l'alumnat, tant si això implica que mantenen les que han donat inicialment com si proposen canviar-les després de veure el vídeo. Per fer els comentaris, el professor o professora es pot basar en el guió del vídeo "Alcohol i benzina no combinen bé" (annex 1) i en les "Orientacions per a les preguntes inicials sobre alcohol i conducció".

Dediqueu entre 15 i 20 minuts a aquesta part de l'activitat.

5. Nou visionat del vídeo "Alcohol i benzina no combinen bé". Un cop revisades i comentades les respostes a les "Preguntes inicials so-

bre alcohol i conducció", i en funció del temps disponible, es pot repetir la projecció del vídeo demanant a l'alumnat que prestin una atenció especial als temes que encara no hagin estat comentats. Si hi ha un interès especial a tractar una temàtica, el professor o professora pot optar per seleccionar alguna de les peces en què es divideix l'audiovisual "Alcohol i benzina no combinen bé":

- [L'alcohol](#)
- [L'alcohol al nostre organisme](#)
- [L'alcoholèmia](#)
- [Alcohol i conducció](#)
- [La llei](#)

Durada de la projecció: 4 minuts.

6. Tancament de l'activitat. Per acabar, es demana a l'alumnat quina seria la conclusió general que traurien d'aquesta activitat, és a dir, la idea més important que caldria retenir de tot el que s'ha parlat. El professor o professora dona a cada jove, per tancar la sessió, una còpia de "Cosas que convé recordar". També els pot donar una còpia del "Guió del vídeo Alcohol i benzina no combinen bé" (annex 1) que han vist durant l'activitat.

Temps necessari: 5-7 minuts.



PREGUNTES INICIALS SOBRE ALCOHOL I CONDUCCIÓ

Fitxa de treball Grup 1

Feu una llista amb el nom de diferents begudes alcohòliques. Ordeneu les begudes de la llista segons la intensitat dels seus efectes sobre el comportament i la salut, començant per les menys "fortes".



Fitxa de treball Grup 2

Després de consumir la mateixa quantitat d'alcohol, hi ha persones que experimenten efectes més intensos que altres. Quins factors ho expliquen?



Fitxa de treball Grup 3

Quins efectes de les begudes alcohòliques poden perjudicar la capacitat de conduir amb seguretat?



Fitxa de treball Grup 4

A l'hora d'agafar el cotxe per tornar a casa, un conductor o conductora s'adona que ha pres més d'una beguda alcohòlica, de manera que és probable que la seva taxa d'alcoholèmia sigui superior a la permesa per la llei. Què podria fer aquesta persona per tornar a casa amb seguretat i sense córrer el risc de ser sancionada?



Orientacions per a les preguntes inicials sobre alcohol i conducció

GRUP 1

Es comercialitza un gran nombre de begudes que contenen alcohol. Algunes d'aquestes begudes s'obtenen a partir de la fermentació dels hidrats de carboni que contenen fruites com el raïm o la poma (vi, cava, sidra) o diversos cereals (cereses), però també hi ha begudes alcohòliques obtingudes a partir de la destil·lació de productes fermentats (whisky, rom, ginebra, licors i aiguardents).

La graduació de les begudes alcohòliques indica la seva concentració d'alcohol expressada com a percentatge en volum. Així, quan es diu que un vi té 13°, s'indica que el 13% del seu volum és alcohol o que un litre d'aquest vi (1.000 ml) conté 130 ml d'alcohol. Les begudes fermentades acostumen a tenir una concentració d'alcohol entre el 4% i el 18%, mentre que les begudes destil·lades solen tenir una concentració prop del 40%, tot i que n'hi ha de diferents graduacions.

La cervesa també és una beguda alcohòlica. La cervesa, el vi o la sidra s'obtenen a partir de la fermentació dels sucres que contenen determinades fruites i cereals (l'ordi, en aquest cas). La majoria de cereses tenen prop de 5 graus d'alcohol (un 5% d'alcohol pur). Per tant, la idea que "no té alcohol o en té molt poc" és errònia.

Per determinar quant d'alcohol té una beguda cal tenir en compte, a més de la graduació, la quantitat que se'n pren. Les begudes destil·lades tenen més concentració d'alcohol, però se serveixen en quantitats més petites, mentre que les begudes fermentades (com ara la cervesa) tenen una menor concentració alcohòlica, però se serveixen en quantitats més grans, amb la qual cosa les diferències pel que fa al contingut d'alcohol s'escurcen considerablement.

| Beguda | Graduació aprox. (% vol) |
|------------------------------------|--------------------------|
| Cervesa | 5 |
| Vi de taula, cava | 12 |
| Vi dolç, vermut i similars | 17 |
| Licors de fruita | 23 |
| Licors i aiguardents (destil·lats) | 40 |

La majoria de les consumicions alcohòliques habituals tenen de 10 a 20 grams d'alcohol pur. Acostuma a haver-hi una relació entre la graduació de les begudes i la quantitat que se'n sol servir. Les consumicions habituals de begudes de baixa graduació (com ara la cervesa, que sol tenir prop d'un 5% d'alcohol pur) tenen més volum de líquid que les consumicions tipus de begudes d'alta graduació (com ara el whisky, amb un 40% d'alcohol pur aproximadament).

Per valorar els efectes de l'alcohol sobre l'organisme, cal tenir en compte la quantitat d'alcohol pur que es pren més que no el tipus de beguda. Cal superar la idea equivocada segons la qual els efectes negatius de l'alcohol sobre l'organisme (i, per extensió, sobre la conducció) s'associen al consum de begudes d'alta graduació, però no al consum de begudes de baixa graduació com ara el vi o la cervesa. El que és determinant és la quantitat d'alcohol pur que s'ha pres, i no pas si prové del vi, la cervesa, el whisky o una altra beguda.

GRUP 2

Els efectes de l'alcohol sobre l'organisme i el comportament tenen una relació directa amb la concentració d'alcohol a la sang, és a dir, amb la taxa d'alcoholèmia. Coneixent la quantitat d'alcohol pur ingerida, la massa corporal i el sexe, es pot estimar la taxa d'alcoholèmia que s'assoliria, aplicant la fórmula següent:

Fórmula per calcular l'alcoholèmia¹

En els homes:

Grams d'alcohol pur ingerits /
(massa en kg x 0,7)

En les dones:

Grams d'alcohol pur ingerits /
(massa en kg x 0,6)

Aquesta fórmula permet obtenir una estimació de la taxa d'alcohol a la sang (expressada en g/l).

La taxa d'alcoholèmia depèn principalment de la quantitat d'alcohol ingerit (com més alcohol més alcoholèmia), del pes corporal (com més massa corporal menys alcoholèmia) i del sexe (amb el mateix consum, generalment les dones assoleixen índexs d'alcoholèmia lleugerament més alts que els homes).

Les diferències per raó de sexe s'expliquen per motius diversos: d'una banda, les dones solen pesar menys que els homes i això fa que, bevent el mateix, la concentració d'alcohol a la sang sigui més alta; d'altra banda, la metabolització es produeix més lentament al fetge de les dones. També hi juguen un paper les diferències entre la proporció d'aigua i greix en els homes i les dones.

Si es beu havent menjat, l'absorció de l'alcohol és una mica més lenta i els seus efectes apareixen de forma més gradual. Certament, amb el mateix consum, la taxa d'alcoholèmia que s'assoleix bevent alcohol durant un àpat o amb l'estómac ple és lleugerament inferior a la que s'assoliria sense menjar. Tanmateix, la importància d'aquest fet amb vistes a la seguretat en el trànsit és menor del que molta gent pensa. Amb l'estómac ple, el pic màxim d'alcoholèmia triga més a assolir-se, però només és lleugerament inferior al que s'assoliria amb l'estómac buit. En conseqüència, beure alcohol mentre es menja o amb l'estómac ple no suposa cap garantia de seguretat en relació amb la conducció sota els efectes de l'alcohol.



GRUP 3

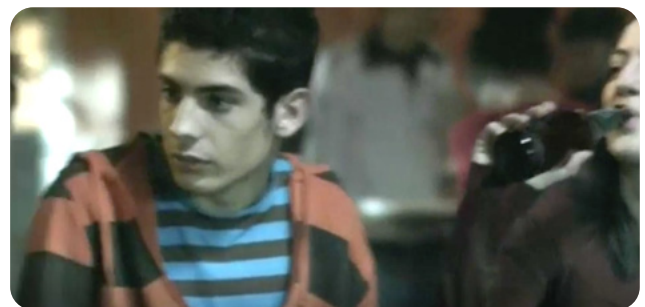
El consum d'alcohol és un factor de risc molt important en les col·lisions de vehicles i les lesions que se'n deriven. L'alcohol deteriora la capacitat de conduir de forma proporcional a la seva concentració a la sang, i ho fa de tal manera que el doble d'alcoholèmia no significa "només" el doble de risc de patir una col·lisió, sinó un risc molt més alt.

S'estima que el consum d'alcohol està implicat en el 30-50% de les col·lisions mortals, en el 20-40% de les col·lisions amb víctimes no mortals i en el 10-30% de les que causen danys materials exclusivament.

Tal com hem vist, el consum d'alcohol incideix negativament sobre la capacitat de conduir amb seguretat i comporta un augment del risc de col·lisió. L'afectació de la capacitat de conduir per causa de l'alcohol és un fet fisiològic, mentre que la taxa màxima d'alcoholèmia legalment permesa per conduir és una convenció social. En tot cas, quantitats d'alcohol considerades generalment com a

petites són suficients per afectar la capacitat de conduir amb seguretat i sovint també per constituir una infracció.

El consum d'alcohol afecta la capacitat de conduir amb seguretat de diverses maneres: augmenta el temps de reacció, dificulta la coordinació, disminueix l'atenció, redueix la resistència a la monotonia, afecta negativament la capacitat de jutjar la velocitat, dificulta el càlcul de distàncies, fa més difícil establir la posició relativa d'un vehicle, augmenta la impaciència en les situacions del trànsit, propicia la temeritat i la impulsivitat a la carretera, augmenta la somnolència i el risc d'adormir-se al volant i produeix alteracions en la percepció (reduint el camp visual i dificultant la capacitat de distingir colors i percebre sons), entre altres efectes. Amb tot, qui es troba sota la influència de l'alcohol no sempre és conscient d'aquests efectes. Al contrari, pot tenir més dificultat per valorar els riscos, atès que l'alcohol pot provocar una falsa sensació de seguretat.



GRUP 4

Conduir sota els efectes de l'alcohol pot comportar incórrer en una infracció administrativa, però també incórrer en un delictes penal. Les sancions poden ser econòmiques, comportar la pèrdua de punts del permís, la privació del dret a conduir o fins i tot la presó. Beure i conduir implica exposar-se a problemes legals i a ser objecte de diferents sancions, però el més important és que posa en perill la pròpia vida i la de les altres persones.

L'alcohol arriba al cervell pocs minuts després de començar a beure. L'absorció de l'alcohol (és a dir, el seu pas a la sang, a través de la qual es distribueix pels diferents òrgans i teixits, inclòs el sistema nerviós) es produeix principalment a través de l'intestí prim, si bé ja s'inicia a la boca, l'esòfag i l'estómac. La major part de l'alcohol ingerit es metabolitza al fetge, a un ritme de 8 a 10 g/h (en les dones una mica més lentament que en els homes).

D'això es desprèn que, amb vistes a la seguretat en el trànsit, si s'ha pres alcohol no n'hi ha prou amb "deixar passar una estona" abans de conduir: sovint han de passar algunes hores abans que es recuperi la capacitat de conduir amb seguretat.

Alhora, certes pràctiques, com ara mullar-se el cap, refrescar-se o prendre cafè, poden fer que la persona es pensi que es troba millor, però no redueixen la quantitat d'alcohol del cos i, per tant, no serveixen per limitar els riscos associats a la conducció sota els seus efectes. L'únic efectiu és deixar que el fetge "treballi", i això requereix hores.

Finalment, pel fet que l'absorció de l'alcohol és ràpida i s'inicia a l'estómac, determinats trucs que s'utilitzen amb la intenció d'eliminar l'alcohol de l'organisme o reduir-ne la quantitat, com ara provocar el vòmit, no són efectius perquè quan un individu és conscient dels efectes de l'alcohol, pot ser que aquesta substància ja no sigui a l'estómac, sinó que s'hagi difós per l'organisme transportada per la sang.

Per tant, l'opció més segura per a les persones que es troben sota els efectes de l'alcohol és renunciar a conduir, sovint per espai d'algunes hores. Per tornar a casa caldrà demanar que condueixi algú que no hagi begut, o bé utilitzar un transport alternatiu.



COSES QUE CONVÉ RECORDAR

Per valorar els efectes de l'alcohol sobre l'organisme, cal tenir en compte la quantitat d'alcohol pur que es pren i no només el tipus de beguda.

Quan es prenen begudes alcohòliques, la major part de l'alcohol ingerit es metabolitza al fetge, on és transformat abans que pugui ser eliminat de l'organisme. Aquest procés requereix hores i no només minuts.

Tant si es beu en dejú com havent menjat, la quantitat d'alcohol final que s'incorpora a l'organisme és la mateixa i es necessita un temps semblant per eliminar-lo.

Sota la influència de l'alcohol es pot ser menys conscient dels seus efectes i tenir més dificultat per valorar els riscos.

Quan es comencen a sentir els efectes de l'alcohol, ja fa estona que s'ha alterat la capacitat de conduir. Això passa fins i tot amb quantitats d'alcohol que la gent considera petites.

El risc de col·lisió es multiplica a mesura que augmenta la taxa d'alcoholèmia.

Beure abans de conduir pot suposar una infracció administrativa o, fins i tot, un delictes. A més de les sancions econòmiques, pot comportar la pèrdua de punts, la privació del dret a conduir i penes de presó.



I el més important de tot:

Beure abans de conduir posa en perill la pròpia vida i la d'altres persones!

SORTIM DE FESTA

Objectius

- Adonar-se de l'alt risc que comporta beure alcohol i conduir.
- Identificar i valorar les conductes segures i de risc en relació amb l'alcohol i la conducció.

Material

- Audiovisual "[Sortim de festa](#)" de *Marxa més segura*.
- Dispositiu electrònic per a la visualització col·lectiva de continguts audiovisuals en línia.
- Pissarra o paperògraf i material per escriure (guix o retolador).
- Dues còpies de l'"Anàlisi d'estratègies per fer front al problema de beure i conduir en les sortides de festa".

Durada de l'activitat: entre 50 i 60 minuts.



Desenvolupament de l'activitat

1. **Exploració de les opinions i les actituds de l'alumnat en relació amb la conducció sota els efectes de l'alcohol.** L'activitat comença amb un breu debat sobre la qüestió de l'alcohol i la conducció. Es demana a la classe si pensa que conduir quan s'ha pres alcohol és realment un problema important o si, per contra, pensa que s'està fent un gra massa d'aquest tema.

L'actitud del professor o professora durant aquest debat inicial ha de ser neutra i respectuosa amb les diferents opinions de l'alumnat, sense renunciar, però, a demanar que argumentin les seves opinions, a matisar comentaris o a aportar informació quan ho consideri necessari. Alhora, anota a la pissarra les idees clau que van sorgint al llarg de la discussió.

Destineu entre 6 i 7 minuts a aquesta part de l'activitat.

2. **Anàlisi de les alternatives per fer front al problema de l'alcohol i la conducció en les sortides de festa.** Es comenta que molta gent associa el fet de sortir de festa amb consumir begudes alcohòliques. Per tant, atesa la importància dels riscos que comporta conduir després de beure alcohol (patir una col·lisió i/o sancions per infringir la normativa), convé plantejar-se maneres de fer front a aquest problema tenint en compte que hi ha persones que no volen renunciar a sortir de festa i beure alcohol. Les persones que no beuen alcohol és possible que també es trobin davant de situacions de risc i hagin de prendre decisions, com ara quan la persona que condueix el vehicle amb qui tenien previst fer els desplaçaments ha begut.

S'explica que per fer front al problema plantejat hi ha dues opcions:

- a. Planificar les sortides de festa sense conduir
- b. Anar de festa amb vehicle privat (cotxe o moto) i planificar no beure

Cal afegir-hi que una variant de la segona opció és la del conductor o conductora alternatiu o designat, en què un grup d'amics i amigues estableix un torn rotatiu de conductor no bevedor, de manera que a cada sortida toca a una persona diferent conduir i no beure.

El professor o professora proposa esbrinar quina d'aquestes opcions és la millor. Divideix la classe en quatre grups i dona a cada grup una còpia de l'"Anàlisi d'estratègies de marxa més segura" per portar a terme aquesta activitat, de manera que dos grups treballin la primera estratègia (Planificar les sortides de festa sense conduir) i els altres dos analitzin la segona estratègia (Anar de festa amb vehicle privat (cotxe o moto) i planificar no beure). Cada grup ha de reflexionar sobre l'estratègia que té plantejada, respondre a les preguntes i presentar després les seves respostes davant la classe.

Doneu 10 minuts perquè cada grup analitzi l'estratègia que té plantejada i empleni la fitxa.

Posada en comú: Un cop tots els grups han analitzat l'opció que els ha tocat i han emplenat la fitxa, els i les portaveus dels dos grups que han analitzat la primera estratègia (Planificar les sortides de festa sense conduir) exposen a la resta de la classe les respostes que han acordat. Tot seguit, fan el mateix els i les portaveus dels dos grups que han analitzat la segona estratègia (Anar de festa amb vehicle privat (cotxe o moto) i planificar no beure). Mentrestant, el professor o professora anota en una taula a la pissarra les respostes dels quatre grups.

Dediqueu entre 8 i 10 minuts a la posada en comú.

Discussió: Un cop els i les portaveus dels quatre grups han exposat els resultats de la seva anàlisi, que s'han anotat a la pissarra, s'obre un debat amb tota la classe per mirar de treure conclusions sobre els avantatges i els inconvenients de les dues estratègies per fer front al problema de l'alcohol i la conducció en les sortides de festa.

Dediqueu entre 8 i 10 minuts a aquesta discussió.

Per estimular i facilitar el procés d'anàlisi i la discussió, el professor o professora es pot basar en la informació d'"Orientacions per a l'anàlisi d'estratègies de marxa més segura".



3. Visionat de l'audiovisual "Sortim de festa" de *Marxa més segura*. S'anuncia que ara es veurà un vídeo breu (1 minut i 40 segons) en què un grup de joves planifica una sortida nocturna de festa i on es planteja el tema de l'alcohol i la conducció. Se'ls ha de demanar que estiguin en silenci i que prestin atenció. Atès que el vídeo és molt breu i el ritme de les escenes és ràpid, un cop finalitzada la projecció es pot preguntar a l'alumnat si volen tornar-lo a veure una segona vegada per copsar millor la situació i els diàlegs. S'inclou un annex amb els diàlegs dels personatges del vídeo.

Previsió de temps: de 2 a 4 minuts.

4. Comentaris posteriors al visionat del vídeo "Sortim de festa". Un cop l'alumnat ha vist aquest audiovisual, el professor o professora els pregunta què els ha semblat, si troben que reflecteix una situació real o no, etc. Després demana l'opinió general de la classe (sense entrar en un debat a fons) sobre dos conceptes que apareixen al vídeo:

- Es poden falsejar els controls d'alcoholèmia?
- Quant cal beure per donar positiu en un control d'alcoholèmia?

- Es poden falsejar els controls d'alcoholèmia? El professor o professora recorda que un dels personatges del vídeo, el Marc, afirma que ell sap com passar els controls d'alcoholèmia sense problemes. Tot seguit demana a la classe què en pensem, d'això, i si creuen que hi ha trucs que permeten falsejar els controls malgrat haver begut.

Informació que eventualment el professorat ha de donar a l'alumnat:

No hi ha trucs que siguin efectius per enganyar els aparells que s'utilitzen per mesurar la taxa d'alcoholèmia en els controls policials. Aquests aparells (alcoholímetres) mesuren la concentració d'alcohol que hi ha a l'aire que expira la persona sotmesa al control i no pas l'olor d'alcohol que fa el seu alè. Per tant, no serveix de res dissimular-lo amb substàncies d'olor forta, com ara xiclets de menta, i tampoc són efectius altres suposats trucs.



- b. A partir de quin consum d'alcohol es poden superar els límits legals d'alcoholèmia? El professor o professora recorda que l'Àlex, un altre dels personatges del vídeo, en una de les seves intervencions afirma que n'hi ha prou amb dues cerveses per donar positiu en un control d'alcoholèmia. Tot seguit demana a la classe si pensa que l'Àlex té raó o bé exagera.

Informació que eventualment el professorat ha d'aportar a l'alumnat:

Després de consumir dues cerveses, una persona pot superar el nivell màxim d'alcoholèmia que permet la llei per conduir. A més, el professor o professora pot recordar la informació sobre aquest tema que apareix a la primera activitat d'aquesta guia i fonamentar les seves explicacions en els continguts informatius de la primera activitat, especialment en les fórmules per calcular els grams d'alcohol pur d'una consumició i l'alcoholèmia.

Destineu 8 minuts a aquesta part de l'activitat.

- 5. Determinació de les conductes considerades inacceptables, acceptables i desitjables en relació amb l'alcohol i la conducció.** S'obre un debat amb tota la classe per compartir l'opinió que es té sobre la conducció sota els efectes de l'alcohol, a partir del que s'ha treballat fins a aquest moment. Es pot partir dels punts següents:

- a. Quines conductes considera la classe que són inacceptables en relació amb l'alcohol i la conducció.

- b. Quines conductes considera la classe que són acceptables en relació amb l'alcohol i la conducció.
- c. Quines conductes considera la classe que són les millors o les més desitjables per fer front al problema de l'alcohol i la conducció.

Les conclusions es recullen a la pissarra en una taula de tres columnes.

Dediqueu entre 6 i 8 minuts a aquesta part de l'activitat.

- 6. Tancament de l'activitat.** Es demana als nois i noies que anotin en un full les conclusions que s'han escrit a la pissarra sobre les conductes que la classe considera inacceptables, acceptables i desitjables en relació amb l'alcohol i la conducció. A més, se'ls pot encarregar una tasca per fer a casa en grups de 4 o 5 alumnes, consistent a dissenyar, d'una manera realista i tenint en compte els costums locals i l'oferta lúdica i de transport del territori on està ubicat el centre, una sortida nocturna de festa que prevegi les conductes que la classe ha considerat les millors o més desitjables per fer front al problema de l'alcohol i la conducció.

Destineu 2 o 3 minuts al tancament de l'activitat.



ANÀLISI D'ESTRATÈGIES DE MARXA MÉS SEGURA

Estratègia 1: Planificar les sortides de festa sense conduir

Com es pot posar en pràctica?

Quins avantatges té aquesta estratègia?

Quins inconvenients té aquesta estratègia?

Estratègia 2: Anar de festa amb vehicle privat (cotxe o moto) i planificar no beure

Com es pot posar en pràctica?

Quins avantatges té aquesta estratègia?

Quins inconvenients té aquesta estratègia?

ORIENTACIONS PER A L'ANÀLISI D'ESTRATÈGIES DE MARXA MÉS SEGURA

Planificar les sortides de festa sense conduir

Com es pot posar en pràctica?

Per exemple:

- Desplaçar-se amb transport públic.
- Demanar que algú aliè a la festa (pares, germans...) faci de "taxista".

Quins avantatges té aquesta estratègia?

Per exemple:

- S'assegura que ningú conduirà sota els efectes de l'alcohol.
- Si una persona vol beure ho pot fer (sense preocupar-se per haver de conduir després).
- Les persones que normalment no beuen (o que no pensen fer-ho en aquella sortida) podrien canviar d'idea durant la festa o deixar-se portar per la pressió d'altres persones i acabar bevent, però no caldrà assumir el risc de conduir després.
- Desplaçar-se en transport públic és una elecció respectuosa amb el medi ambient.

Quins inconvenients té aquesta estratègia?

Per exemple:

- Hi ha llocs als quals és difícil o impossible arribar amb transport públic (tret del taxi).
- El transport públic ens pot limitar la mobilitat i la immediatesa (cal esperar que arribi).
- El transport públic sol tenir limitacions horàries.

- El taxi no té alguns dels inconvenients d'altres transports públics, però pot ser difícil accedir-hi (cal trucar abans, anar a una parada, trobar-ne un, etc.) i, a més, resulta car (tot i que si s'agafa en grup s'abarateix el cost).
- Demanar a algú que ens passi a recollir per tornar a casa pot ser una solució en alguns casos (per exemple, quan anem a un lloc concret i no ens en movem), però no és una solució si durant la sortida ens movem d'un lloc a un altre.
- Que algú de la família ens passi a recollir ens pot "tallar el rotllo" al final de la festa, a més de poder-nos posar en una situació incòmoda.

Anar de festa amb vehicle privat (cotxe o moto) i planificar no beure

Com es pot posar en pràctica?

Per exemple:

- Fent el propòsit de no beure alcohol durant la sortida.
- Una variant d'aquesta estratègia és la del conductor/a alternatiu (també anomenat conductor/a designat), en què un grup d'amics i amigues estableix un torn rotatiu de conductor/a no bevedor, de manera que a cada sortida toca a una persona diferent conduir i no beure.

Quins avantatges té aquesta estratègia?

Per exemple:

- Qui decideix no beure, i manté la seva decisió,

evita els riscos de conduir sota els efectes de l'alcohol i altres problemes associats al consum d'alcohol, tant de salut com socials (borratxeres, ressaca, discussions, baralles, etc.).

- Anar amb cotxe o moto dona més autonomia i més llibertat de moviment (permet arribar a tot arreu i sense estar sotmesos a horaris).
- Les persones que opten pel conductor/a alternatiu (excepte la persona que condueix) i beuen, no han de preocupar-se per haver de conduir ni córrer el risc de tornar a casa amb algú que ha begut.
- Malgrat els "bons propòsits", haver de trobar una sortida per evitar conduir en el cas que s'hagi begut i haver de tornar l'endemà al lloc de la festa a buscar el vehicle.
- El conductor/a alternatiu pot "fallar" (pot canviar d'opinió o, fins i tot, pot beure sense dir-ho o fer-ho d'amagat de la resta del grup), portant els altres a assumir uns riscos que potser no voldrien assumir.
- L'opció del conductor/a alternatiu pot animar les persones que aquell dia no condueixen a beure més del que beurien en altres ocasions, exposant-se a un major risc si aquesta persona o elles mateixes canvien d'idea. D'altra banda, conduir un cotxe o una moto amb acompanyants que han begut pot ser, a més d'incòmode, perillós, encara que qui condueixi (conductor/a alternatiu o no) no hagi begut.

Quins inconvenients té aquesta estratègia?

- En un context de festa, els "bons propòsits" poden fallar i una persona pot acabar bevent malgrat haver vingut amb el cotxe o la moto.
- En un context de sortida de festa, és possible, si més no, que algunes persones se sentin pressionades a beure i que ho acabin fent tot i el seu propòsit inicial de no prendre alcohol.



Informació addicional sobre el conductor/a alternatiu o designat

Els programes de conductor/a alternatiu (coneguts també com a programes de conductor/a designat) són iniciatives adreçades a reduir la conducció sota els efectes de l'alcohol que es basen a establir torns de persones conductores abstinents durant les sortides festives en grup. En general, aquests programes resulten atractius perquè el seu principi és simple, tenen un component prosocial, la participació és voluntària, etc. A més, solen gaudir del suport de la indústria de l'alcohol i de l'oci nocturn i, si més no, del vistiplau d'organismes relacionats amb la seguretat viària i la salut pública. No obstant això, no s'ha demostrat l'eficàcia d'aquesta estratègia per incidir d'una manera efectiva sobre el binomi alcohol i conducció.

Segons la informació disponible, sembla que aquestes campanyes són menys efectives del que s'esperava per evitar les col·lisions de vehicles re-

lacionades amb el consum d'alcohol. D'una banda, perquè una part de les persones que accepten ser conductores alternatives o designades es fan enrere de la seva decisió inicial i acaben bevent. D'altra banda, alguns estudis indiquen que, en els grups que surten de festa amb un conductor/a designat, hi ha una certa tendència a consumir quantitats més elevades d'alcohol, de manera que el seu comportament en el viatge de tornada pot afectar negativament l'atenció i la concentració de qui condueix.

En tot cas, l'estratègia del conductor/a alternatiu o designat sembla funcionar millor (ser més prometedora) quan aquestes persones no són bevedores i condueixen els seus propis vehicles, contribuint d'aquesta manera a assegurar que s'encarregaran de la conducció durant tota la sortida.



I ARA, COM TORNEM?

Objectius

- Identificar i valorar les conductes segures i de risc en relació amb l'alcohol i la conducció.
- Prendre consciència del paper de les influències externes com a element condicionant de la conducta en relació amb la conducció sota els efectes de l'alcohol.

Material

- Audiovisual "[I ara, com tornem?](#)" de *Marxa més segura*.
- Dispositiu electrònic per a la visualització col·lectiva de continguts audiovisuals en línia.
- Pissarra o paperògraf i material per escriure (guix o retolador).
- Còpies (una per a cada participant) d'"Informació per contrarestar les idees errònies dels personatges del vídeo i sobre els estils bàsics de relació interpersonal".

Durada de l'activitat: entre 50 i 60 minuts.



Desenvolupament de l'activitat

1. **Exploració de la manera com veu l'alumnat el tema de la conducció sota els efectes de l'alcohol, partint d'una situació problemàtica concreta.** L'objectiu d'aquest exercici inicial és conèixer quins tòpics i quines idees errònies tenen els nois i noies en relació amb l'alcohol i la conducció. Per fer-ho, es comença plantejant a la classe la situació següent:

"Suposeu que una nit sortiu de festa amb uns quants amics i amigues. Heu anat a un lloc (per exemple, una discoteca, una carpa, etc.) situat fora de la localitat on viviu. Hi heu anat amb una moto i un cotxe i, en principi, cap de les dues persones conductores havia de beure, perquè la propietària de la moto no acostuma a beure mai i el conductor del cotxe (que sí que sol fer-ho) s'havia compromès a no beure aquesta vegada per poder agafar el cotxe. Al llarg de la nit, però, tant ell com ella i altres membres del grup han acabat bevent, qui menys dos combinats. El local ha tancat, és de matinada, sou lluny de casa i sense transport públic."

Tot seguit, es demana a l'alumnat què faria en una situació com la descrita. A mesura que aportin respostes al problema plantejat, se'ls demana també que en valorin la viabilitat i els avantatges i inconvenients que comporten. Alhora, s'anoten les respostes a la pissarra, posant en una columna les de menys risc (per exemple, trucar als familiars perquè els vagin a buscar, esperar el temps que calgui fins que passi el primer autobús, trucar un taxi, etc.) i en una altra columna les que comporten més risc (per exemple, deixar passar una estona per desvetllar-se, demanar a les persones conductores que es remullin la cara, mirar si poden mantenir l'equilibri per saber si poden conduir, tornar a casa per una carretera secundària per evitar els controls d'alcoholèmia, etc.). De tota mane-

ra, les respostes encara no s'han de comentar. Les llistes de la pissarra no s'han d'esborrar.

Destineu de 8 a 12 minuts a aquesta part de l'activitat.

2. Visionat de l'audiovisual "I ara, com tornem?"

de Marxa més segura. S'informa que ara es veurà un vídeo breu (1 minut i mig) en què un grup de joves es troben en una situació semblant a la que se'ls acaba de plantejar en l'exercici anterior. Cal demanar-los que estiguin en silenci i prestin atenció. Atès que el vídeo és molt curt i el ritme de les escenes és ràpid, en acabar la projecció es pot preguntar a la classe si volen tornar-lo a veure per copsar millor la situació i els diàlegs. S'inclou un annex amb els diàlegs.

Previsió de temps: de 2 a 4 minuts.

3. Comentaris posteriors al visionat de l'audiovisual "I ara, com tornem?".

Després que l'alumnat hagi vist el vídeo, el professor o professora els pregunta què els ha semblat i si pensen que reflecteix una situació versemblant. Tot seguit, els demana com valoren l'actitud i la conducta dels personatges del vídeo, formulant les preguntes següents:

- Quins personatges del vídeo es mostren despreocupats o poc conscients dels riscos de conduir sota els efectes de l'alcohol?
- Quins personatges es mostren més conscienciats dels riscos de conduir després de beure alcohol?
- Quins són els personatges més ben informats en relació amb l'alcohol i la conducció?
- Quins personatges evidencien tenir una pit-

jor informació sobre l'alcohol i la conducció?

- Quin personatge mostra una actitud més agressiva?
- Quin personatge mostra una actitud i una manera de comunicar-se més passiva?
- Quin personatge manté un comportament més assertiu en el vídeo?

Dediqueu 10 minuts a aquesta part de l'activitat.

4. Anàlisi i discussió de les idees errònies i les actituds que evidencien els personatges del vídeo.

El professor o professora recorda els comentaris erronis i alguna de les actituds dels diferents personatges del vídeo (s'inclou una llista més endavant) i demana a l'alumnat què pensen de cada frase i què dirien al personatge que ha fet el comentari en qüestió. Alhora, en el marc de la discussió que es pugui establir, ha de reforçar les intervencions adequades i aportar la informació necessària per aclarir els conceptes que els nois i noies no tinguin prou clars.

Llista de comentaris erronis i actituds dels personatges del vídeo:

- a. La Lali diu que donarà un xiclet de menta al Marc perquè si es troben amb un control d'alcoholèmia el pugui passar tot i haver begut alcohol (en una altra escena del vídeo, el Marc diu que ha pres quatre cubates). Què en penseu? Si troben un control, el xiclet li servirà d'alguna cosa, al Marc?
- b. En una altra escena, la Lali diu a l'Oriol (que afirma que ha pres dos cubates) que no es preocupi per haver d'agafar la moto, perquè quan l'aire li toqui a la cara li passarà tot. Què n'opineu? Té raó la Lali? Per què?

- c. El Marc (que ha pres quatre cubates) diu que no està begut i que, per tant, està en perfectes condicions per conduir. Ho corrobora afirmant que no forfolleja i mostrant que pot caminar en línia recta sense problemes. Com ho veieu? Està en condicions de conduir, el Marc?
- d. En una altra escena, el Marc, per refermar encara més que està bé per conduir, diu a la resta que no es preocupin pels cubates que ha pres, perquè abans de sortir de la discoteca ha begut aigua i s'ha rentat la cara. Què us sembla? Si fóssiu els amics o amigues del Marc, us tranquil·litzaria saber això? Per què?
- e. Quan l'Oriol insisteix que ell no pot conduir perquè ha begut i que s'estima més trucar a la seva mare perquè els reculli (encara que sigui *un pal*, segons diu), el Marc li diu que no en faci un gra massa, que només s'ha pres dos cubates! Qui té raó, l'Oriol o el Marc? Dos cubates són suficients per afectar la capacitat de conduir amb seguretat? I per donar positiu en un control d'alcoholèmia?
- f. Cap al final del vídeo, quan l'Oriol diu que ell no pot conduir perquè s'ha pres dos cubates, l'Àlex li demana que li deixi la moto per portar la Joana a casa, que fa tard, i diu a l'Oriol que a ell al cap d'una estona ja li haurà passat tot i podrà agafar el cotxe del Marc. Què us sembla? Penseu que l'Oriol en tindria prou amb deixar passar una estona per estar en condicions de conduir amb seguretat? I un control d'alcoholèmia: el passaria o no?
- g. Al principi del vídeo, l'Oriol diu a la Lali, després que ella digui a la Joana que és una reprimida i una puritana: *Au, calla ja! Tot el dia flicant-te amb la Joana, doncs ella almenys té*

una mica més de seny que tu.... Més endavant, quan l'Àlex li proposa que porti el cotxe perquè ha begut menys que el Marc, respon: *No, jo passo, jo tampoc puc conduir, que m'he begut dos cubates. A veure, vaig bé, però si ens paren, segur que dono positiu. A més, que és perillós, que no!* Finalment, quan l'Àlex li demana la moto per portar la Joana a casa i li diu que ell agafi el cotxe del Marc al cap d'una estona, contesta: *No, mira, saps què? Trucaré a la mare. Sí, és un pal, però suposo que és el millor per a tots, no?* Què en penseu, de l'actitud i el comportament de l'Oriol? Com el valoreu? Per què?

Dediqueu 20 minuts a aquest apartat de l'activitat.

- 5. Revisió de les respostes de l'alumnat a la situació plantejada en el primer punt de l'activitat.** En funció de les respostes que hagin donat els nois i noies al primer exercici d'aquesta activitat, el professor o professora demana a la classe si, amb la informació que ara tenen, canviarien alguna de les coses que van dir que farien en la situació plantejada al començament de la sessió. Si cal, el professor o professora centra l'atenció en les respostes anotades a la pissarra, en una i altra columna, fent notar que unes són adequades i les altres no.

Destineu-hi entre 8 i 12 minuts.

- 6. Tancament de l'activitat.** Es dona a cada participant, a tall de cloenda de l'activitat, una fotocòpia del document "Informació per contrarestar les idees errònies dels personatges del vídeo i sobre els estils bàsics de relació interpersonal".

Temps necessari: 2 minuts.

Informació per contrarestar les idees errònies dels personatges del vídeo i sobre estils bàsics de relació interpersonal

Idea errònia

El resultat d'un test d'alcoholèmia es pot falsejar, per exemple emmascarant l'olor d'alcohol de l'alè amb un xiclet.

La Lali diu que donarà un xiclet de menta al Marc perquè si es troben amb un control d'alcoholèmia el pugui passar tot i haver begut alcohol (en una altra escena del vídeo, el Marc diu que ha pres quatre cubates).

Cal saber

No hi ha trucs efectius per enganyar els aparells que s'utilitzen en els controls policials per mesurar la taxa d'alcoholèmia.

Aquests aparells mesuren la concentració d'alcohol que hi ha a l'aire que expira la persona sotmesa al control i no pas l'olor d'alcohol que fa el seu alè. Per tant, no serveix de res dissimular-lo amb substàncies d'olor forta, com ara xiclets de menta, i tampoc són efectius altres suposats trucs.

Idea errònia

Una persona que hagi begut, un cop li passi la sensació de mareig, ja està en condicions de conduir amb seguretat. El que importa és que la persona es desvetlli, per exemple fent que li toqui l'aire a la cara.

La Lali diu a l'Oriol (que ha pres dos cubates) que no es preocupi per haver d'agafar la moto perquè quan li toqui l'aire a la cara li passarà tot.

Cal saber

El consum d'alcohol afecta la capacitat de conduir amb seguretat pels efectes que provoca sobre el cervell.

Aquesta afectació es produeix de diverses maneres: augmenta el temps de reacció, dificulta la coordinació, disminueix l'atenció, afecta la capacitat de jutjar la velocitat, fa que sigui més fàcil adormir-se al volant, pot reduir el camp visual, etc. Lògicament, que una persona se senti afectada per l'alcohol és un indicador clar que no està en condicions de conduir amb seguretat. Però el fet que no se senti beguda ni afectada per l'alcohol, o que aconseguixi esvaïr aquesta sensació refrescant-se la cara o amb alguna altra pràctica, no implica que estigui en condicions adequades per conduir, si ha begut. El factor determinant és la quantitat d'alcohol que té a l'organisme, que es reflecteix a través de la taxa d'alcoholèmia, i no pas la manera com se sent la persona. Per tant, un cop una persona ha begut, el que determina que estigui en condicions de conduir amb seguretat és el temps que ha passat des que ha begut, per tal que el fetge hagi tingut temps de metabolitzar l'alcohol. Així, l'Oriol, que ha begut dos combinats, hauria d'esperar prop de quatre hores per eliminar l'alcohol del seu organisme i prop de tres hores per estar per sota de la taxa legal màxima d'alcohol a la sang per conduir, independentment que, pel fet d'anar amb moto, li toqui l'aire a la cara.



Idea errònia

Si una persona ha begut però no mostra símptomes d'intoxicació, vol dir que està en condicions de conduir amb seguretat.

El Marc diu que no està begut i que, per tant, està en perfectes condicions per conduir. Ho corrobora afirmant que no forfolleja i mostrant que pot caminar sense problemes en línia recta.

Cal saber

A més de la informació del comentari anterior, cal saber que qui es troba sota la influència de l'alcohol no sempre és conscient dels efectes.

Al contrari, pot tenir més dificultat per valorar els riscos, atès que l'alcohol pot fer que una persona se senti (falsament) més segura.

Idea errònia

N'hi ha prou amb no sentir-se begut o beguda i haver fet alguna cosa per recuperar-se per tal de poder conduir encara que s'hagi pres alcohol.

El Marc, per refermar encara més que està bé per conduir, diu als seus amics i amigues que estiguin tranquils pels cubates que ha pres, perquè abans de sortir de la discoteca ha begut aigua i s'ha rentat la cara.

Cal saber

De vegades, les persones fan coses (com rentar-se la cara) per no sentir-se begudes, però en realitat la capacitat de conduir no millora.

Els elements informatius per contrarestar aquesta idea errònia s'han exposat en els comentaris a les dues idees errònies anteriors.



Idea errònia

Cal beure molt perquè la capacitat de conduir amb seguretat es vegi afectada.

Quan l'Oriol insisteix que ell no pot conduir perquè ha begut i que s'estima més trucar a la seva mare perquè els reculli (encara que és *un pal*, segons diu), el Marc li diu que no en faci un gra massa, que només s'ha pres dos cubates!

Cal saber

En contra del que algunes persones pensen, quantitats d'alcohol que sovint es consideren petites són suficients per afectar la capacitat per conduir amb seguretat i per donar positiu en un control d'alcoholèmia.

En el cas de l'Oriol, que ha begut dos combinats, suposant que pesi 70 quilos, i en funció del temps que hagi passat des que ha begut, podria tenir una taxa d'alcoholèmia de prop de 0,8 g/l, que afectaria la seva capacitat per conduir amb seguretat i que estaria clarament per sobre de la taxa legal màxima permesa per conduir, que és de 0,5 g/l d'alcohol a la sang per als conductors i conductores en general (equivalent a 0,25 mg/l en l'aire expirat) i de 0,3 g/l d'alcohol a la sang (equivalent a 0,15 mg/l en l'aire expirat) per als conductors i conductores de transports especials i novells (els que fa menys de dos anys que han obtingut el permís de conduir).

Conduir sota els efectes de l'alcohol pot comportar incórrer en una infracció administrativa, però també pot constituir un delictes penal. En el cas d'incórrer en un delictes, la persona s'exposa a una sanció econòmica, a la privació del dret a conduir i a una pena de presó. Beure i conduir implica exposar-se a problemes legals i a ser objecte de diferents sancions, però el més important és que posa en perill la pròpia vida i la d'altres persones.

Idea errònia

Si s'ha pres alcohol, per tal d'estar en condicions de conduir amb seguretat n'hi ha prou amb deixar passar una estona abans de conduir.

Cap al final del vídeo, quan l'Oriol diu que ell no pot conduir perquè s'ha pres dos cubates, l'Àlex li demana que li deixi la moto per portar la Joana a casa, que fa tard, i diu a l'Oriol que a ell al cap d'una estona ja li haurà passat tot i podrà agafar el cotxe del Marc.

Cal saber

Si una persona ha begut, el que determina que estigui en condicions de conduir amb seguretat és que hagi passat prou temps perquè el seu organisme hagi metabolitzat l'alcohol.

La major part de l'alcohol ingerit es metabolitza al fetge, a un ritme de 8 a 10 g per hora (en el cas de les dones, una mica més lentament). Tenint en compte que la majoria de les consumicions alcohòliques tenen entre 10 i 20 grams d'alcohol pur, l'Oriol, que ha pres dos combinats, és a dir, 40 grams d'alcohol (cada combinat conté prop de 20 grams d'alcohol pur), trigaria un mínim de quatre hores a eliminar l'alcohol del seu organisme i en un interval de tres hores encara donaria positiu en un control d'alcoholèmia. Així doncs, amb vistes a la seguretat en el trànsit, si s'ha pres alcohol no serveix de res "deixar passar una estona" abans de conduir. Cal deixar passar hores.

Estils de relació (agressiu, passiu i assertiu) i la seva relació amb l'actitud i la conducta que mostren els personatges del vídeo*

Hi ha tres estils bàsics de relació interpersonal: agressiu, passiu i assertiu.

Estil de relació agressiu

És un estil de relació centrat en el propi interès, que no té en compte els sentiments ni els interessos de la resta. Les persones que adopten aquest estil de relació solen emprar gestos amenaçadors, llenguatge ofensiu o amb doble sentit, etc. El més important per a elles és vèncer, sentir-se guanyadores i per sobre de les altres. És un patró de relació molt lligat a valors competitiu. Aquestes persones no accepten bé les crítiques, perquè sovint les veuen com una ofensa personal, i això els impedeix canviar i millorar.

Avantatges: No et trepitgen, no t'imposen el seu criteri.

Inconvenients: Les altres persones potser et temen, però no t'aprecien. Generes problemes de relació amb l'entorn, ja que no agrada a ningú sentir-se tractat amb agressivitat. Per això, és freqüent que aquestes persones topin amb el rebuig de la resta.

Exemple: La Lali, quan diu a la Joana *A tu el que et passa és que ets una reprimida i una puritana*.

Estil de relació passiu

Gira al voltant dels desigs de les altres persones, encara que s'oposin als propis: permetre que ens imposin el seu criteri; fer el que volen altres persones, sense tenir en compte el que es vol fer o es creu que s'ha de fer, etc. Són trets comuns del comportament interpersonal passiu: evitar la mirada dels interlocutors/ores, parlar en veu baixa, estar en tensió, presentar tics o moviments no apropiats o reiteratius, etc. La manera de sortir d'aquesta situació passa per atrevir-se a començar a expressar les pròpies opinions i sentiments. Es tracta d'exigir respecte a les opinions i decisions pròpies.

Avantatges: Les altres persones t'accepten i no et rebutgen (si més no, aparentment).

Inconvenients: S'aprofiten de tu i et sents malament per haver-te deixat portar o haver permès que abusin de tu i no haver tingut més valentia a l'hora de defensar i fer valer el teu criteri.

Exemple: La Joana, quan no respon a l'agressió verbal de la Lali i desvia el tema quan l'Oriol surt en defensa seva i és interpel·lat pel Marc de manera un xic agressiva.

* Informació sobre els estils bàsics de relació adaptada de:

- Larriba, J. i García, C. (2004). *Fem pinya! Guia d'aplicació*. Barcelona: PDS, Promoció i Desenvolupament Social.
- Larriba, J.; Casado, M. i Acero, L. (2005). *THC. Què fer? Programa educatiu de prevenció del consum de cànnabis. Manual per als educadors*. Barcelona: PDS, Promoció i Desenvolupament Social.

Estil de relació assertiu

Se centra en els interessos propis, alhora que respecta els de les altres persones. Es defensa i es manté el criteri propi, alhora que s'accepta i es respecten les maneres de pensar o actuar diferents. Ser una persona assertiva significa expressar directament allò que es pensa o se sent, sense violar els drets de les altres persones i sense intentar imposar les opinions per la força, però, alhora, sense deixar que la resta ens dominin o ens imposin els seus criteris. Consisteix a transmetre què és el que es vol o es pensa, amb respecte pels interlocutors/ores.

Avantatges: Les persones ens sentim sempre millor quan expressestem les nostres opinions, fins i tot encara que no aconseguim tots els objectius que ens hem fixat. Quan fem ús d'aquest estil de relació, aprenem a interrelacionar-nos de manera correcta, tenim més autoestima i confiança i, a la llarga, serem més respectades i valorades que si ens comportem de manera passiva o agressiva.

Inconvenients: Al principi pot costar una mica si no és el comportament habitual i de vegades cal aprendre determinades habilitats.

Exemple: L'Oriol, quan respon a la proposta de l'Àlex que condueixi, quan ell pensa que no ho ha de fer: *No, jo passo, jo tampoc puc conduir, que m'he begut dos cubates. A veure, vaig bé, però si ens paren, segur que dono positiu. A més, que és perillós, que no!* O també quan decideix fer el que pensa que ha de fer i respon: *No, mira, saps què? Trucaré a la mare. Sí, és un pal, però suposo que és el millor per a tots, no?*, malgrat la insistència de la resta del grup i la burla de la Lali.



Guió del vídeo

“Alcohol i benzina no combinen bé”

L'alcohol

1. L'alcohol etílic és una substància amb efectes sobre el sistema nerviós, present en begudes com la cervesa, el vi, el whisky, el vodka, la ginebra o el rom.
2. La graduació de les begudes alcohòliques indica el percentatge d'alcohol pur en volum que contenen, és a dir, la seva concentració d'alcohol.
3. Tenint en compte la graduació de les begudes alcohòliques i el volum de les consumicions, és fàcil calcular la quantitat aproximada d'alcohol pur que contenen.

Fórmula per calcular els grams d'alcohol pur d'una consumició:

Graduació de la beguda x volum de la consumició (en ml) x 0,8 / 100

4. La majoria de les consumicions habituals de begudes alcohòliques contenen, aproximadament, de 10 a 20 grams d'alcohol pur.
5. Per valorar els efectes de l'alcohol sobre l'organisme, cal tenir en compte la quantitat d'alcohol pur que es pren i no pas el tipus de beguda.

L'alcohol al nostre organisme

1. Quan es consumeix una beguda alcohòlica, passa per l'esòfag i va a l'estómac, on l'alcohol es comença a absorbir, i arriba a la sang.
2. L'absorció és ràpida. En pocs minuts, l'alcohol arriba al cervell transportat per la sang.
3. Si es beu havent menjat, l'absorció de l'alcohol és una mica més lenta i els efectes apareixen de forma més gradual.
4. La major part de l'alcohol ingerit es metabolitza al fetge, i això pot requerir força temps.

Velocitat de metabolització de l'alcohol: de 8 a 10 g/h

(les dones metabolitzen l'alcohol una mica més lentament que els homes)

5. Tant si es beu en dejú com havent menjat, la quantitat d'alcohol final que s'incorpora a l'organisme és la mateixa i es necessita un temps semblant per eliminar-lo.



L'alcoholèmia

1. L'alcoholèmia és la concentració d'alcohol a la sang. Depèn de la quantitat d'alcohol ingerit, el pes corporal i el sexe.
2. Després de prendre dues cerveses, un conductor novell de 70 quilos té una taxa d'alcoholèmia superior a la que permet la llei i necessita més de dues hores per eliminar l'alcohol de l'organisme.

Fórmula per calcular l'alcoholèmia:

Homes: Grams d'alcohol pur ingerits /
(massa corporal en kg x 0,7)

Dones: Grams d'alcohol pur ingerits /
(massa corporal en kg x 0,6)

Alcohol i conducció

1. El consum d'alcohol és un factor de risc d'accident de trànsit molt important. L'alcohol deteriora la capacitat de conduir vehicles de forma proporcional a la seva concentració a la sang.
2. L'alcohol augmenta el temps de reacció i perjudica la coordinació. Disminueix l'atenció i la resistència a la monotonia i afecta negativament la capacitat de jutjar la velocitat, la distància i la posició relativa d'un vehicle.

3. Amb tot, qui es troba sota la influència de l'alcohol no és conscient de tots aquests efectes. Al contrari, pot tenir més dificultat per valorar els riscos.
4. Quan es comencen a sentir els efectes de l'alcohol, ja fa estona que s'ha alterat la capacitat de conduir. Això passa fins i tot amb quantitats d'alcohol que la gent considera petites.
5. El risc d'accident de trànsit augmenta exponencialment amb la taxa d'alcoholèmia.

La llei

1. Conduir sota els efectes de l'alcohol sempre és un perill i pot constituir una infracció castigada per la llei.

Les sancions poden ser econòmiques i també comportar la privació del dret a conduir, la pèrdua de punts i, fins i tot, una pena de presó.* Però el més important de tot: beure abans de conduir posa en perill la pròpia vida i la d'altres persones.

* D'acord amb el Codi penal, es castiga les persones que condueixen sota la influència de drogues tòxiques, estupefaents, substàncies psicotròpiques o begudes alcohòliques amb la privació del dret a conduir i, a més, pena de presó o multa i treballs en benefici de la comunitat. En tot cas, hi ha condemnes amb aquestes penes quan es condueix amb una taxa d'alcohol a la sang superior a 1,2 grams per litre.

Guió del vídeo “Sortim de festa”

SITUACIÓ: Cinc amics es troben en un bar cafeteria.

- LALI** Hola nois! Ja és cap de setmana... Per fi, eh? Em pensava que no arribava mai.
- MARC** Sí, jo ja en tenia ganes, sobretot pel concert d'aquesta nit, que m'han dit que serà genial. Hi anem tots amb el meu cotxe, no?
- JOANA** O sigui que t'estaràs tota la nit sense beure...
- MARC** I a tu qui t'ho ha dit, que no beuré?
- JOANA** Però, tio, amb els controls que hi ha per tot arreu...
- MARC** Joana, és que sembla que no em coneixis! Jo els controls els passo sense problemes. I, tia, és la primera nit del cap de setmana, alguna cosa haurem de prendre, no?
- JOANA** Mireu, jo passo. No sé... ja li demanaré als meus pares que ens hi acompanyin, segur que no els fa res. I així ens quedem tots més tranquils.
- LALI** Però, tia, no em ratllis! A veure, si en Marc diu que controla, és que controla. Sempre patint, sempre patint... Que no ens passarem res, eh?
- ORIOI** Escolteu, si cal puc dur algú amb la meva moto...
- ÀLEX** Sí, i jo li podria demanar la moto a la meva germana, però som cinc, no solucionem res. Si tu no beus [a l'Oriol], porta el cotxe del Marc...
- ORIOI** Sí, sí..., si voleu no bec. De debò, a mi no em fa res.
- MARC** Però què dieu? El meu cotxe només el porto jo! I tu, Joaneta, si tens tants problemes, no vinguis amb nosaltres. Te'n vas amb la teva mama o el teu papa, o amb la profe de mates!
- ORIOI** Ep, prou, prou, no us piqueu! A més, Joana, potser avui el Marc només beu un parell de cerveses.
- ÀLEX** Ja, però és que amb dues cerveses n'hi ha prou per donar positiu.
- MARC** Àlex, no te'ns posis repel·lent, eh?
- LALI** La culpa és de la Joana, per variar. Sempre ens espatlles la nit, tia! Com que ets tan santa! Escolta, la nit és per beure, per ballar i per lligar. Si no, quina gràcia té? A més, si no ens passem, no fem cap mal a ningú.
- MARC** Té raó, estem tot el dia planificant. Doncs primer sortim i després ja veurem...



Guió del vídeo “I ara, com tornem?”

SITUACIÓ: Cinc joves han acabat una nit de festa i ara són al costat de dos vehicles a l'aparcament d'un local fora de la ciutat.

- LALI** Quina nit més guai, tios, m'ho he passat de conya!
- JOANA** Pfff, tia, quina pudor! T'has passat una mica, no?
- LALI** I què? Jo no condueixo. I encara que fos així, tant se me'n fotria. A tu el que et passa és que ets una reprimida i una puritana.
- ORIOI** Au, calla ja! Tot el dia ficant-te amb la Joana, doncs ella almenys té una mica més de seny que tu...
- MARC** I tu què, no et fot! Avui el senyor perfecte ha begut dos cubates... Què t'ha passat, avui?
- JOANA** Vinga, prou, és tardíssim i jo haig d'arribar a casa abans que els meus pares no es desperdintin, si no em quedaré un mes sense sortir...
- LALI** No tindrem pas aquesta sort, no! Ha, ha, ha!
- MARC** Ha, ha, ha!
- JOANA** Això..., Marc, tu riu també, però mira com estàs! Et penses que pots conduir en aquest estat? Mira, ja t'ho faràs, però si et paren els Mossos ho tens clar, ets quedat sense punts, sense pasta i potser sense carnet durant una temporada!
- ÀLEX** A mi, pels Mossos m'és igual, la multa li foten a ell, però... i si tenim un accident, què? No, de veritat, aquestes coses em fan molt de respecte. Tinc un cosí que es va quedar paralètic per conduir mamat...
- MARC** Va, calla home, calla! Jo no vaig mamat, estic perfecte! Mireu, ui, mireu, si vaig recte i no em torço. I a mi se m'entén, no com a la Lali. Ha, ha, ha!
- LALI** Mmm, a mi tant me fa que no se m'entengui. Jo estic de conya, tu!
- JOANA** Sí, i jo també, però en Marc no pot conduir si ha begut! I jo marxo d'aquí JA!
- LALI** Doncs au, pots començar a passar.
- MARC** Apa!
- LALI** El Marc portarà el seu cotxe perquè pot i perquè vol. A més, li donaré uns xiclets de menta que tinc i si el paren els Mossos, segur que no dona positiu.
- ÀLEX** Però tu, tia, de què vas? Dius tonteries perquè vas beguda o és que ets així normalment?
- MARC** Ai, prou! Que ja us he dit que estic perfecte. A més, abans de sortir de la disco he begut aigua i m'he rentat la cara. És molt fàcil: qui vulgui venir que vingui i qui no, que es quedi. Si jo no obligo ningú...
- LALI** Molt ben dit, home, molt ben dit!
- ÀLEX** I tu què [*a l'Oriol*], no dius res? Has begut molt menys que el Marc... Podries portar el seu cotxe...
- ORIOI** No, jo passo, jo tampoc puc conduir, que m'he begut dos cubates. A veure, vaig bé, però si ens paren, segur que dono positiu. A més, que és perillós, que no!
- LALI** [*fent veueta*] Ai, que és floreta, ell... És que no pot portar ni la seva moto. Però, tio, que no veus que quan et toqui l'aire et passarà tot?
- JOANA** Què dius, tia? Però tu què hi tens, al cap? [*Mira el rellotge.*] Merda, és tardíssim, els meus pares em mataran!
- ÀLEX** [*a l'Oriol*] Doncs, si no pots conduir, deixa'm la moto, que porto la Joana a casa seva. I tu quan estiguis millor agafes el cotxe del Marc...
- ORIOI** No, mira, saps què? Trucaré a la mare. Sí, és un pal, però suposo que és el millor per a tots, no?
- MARC** Au, sisplau, que només t'has pres dos cubates! Jo me n'he pres quatre i estic bé!

Característiques dels personatges en relació amb l'alcohol i la conducció

Lali

- Despreocupada o indiferent davant dels riscos que comporta conduir sota els efectes de l'alcohol.
- Desinformada sobre l'efectivitat d'alguns suposats trucs per burlar els controls d'alcoholèmia (per exemple, creu que mastegar un xiclet de menta permetrà que el seu amic Marc passi un control o que l'Oriol, si agafa la moto, en tocar-li l'aire a la cara estarà en condicions de conduir malgrat haver begut alcohol).
- Mostra una actitud i un comportament agressiu en moltes de les seves intervencions.

Joana

- Conscienciada i informada sobre els riscos de conduir sota els efectes de l'alcohol.
- Tot i que intenta defensar el que pensa, és el personatge que mostra un estil comunicatiu més passiu i sovint deixa que siguin altres companys els que la defensin de les agressions verbals de la Lali i del Marc.

Oriol

- Normalment no beu, tot i que de vegades ho fa. És conscient dels riscos de conduir sota els efectes de l'alcohol i no està disposat a fer-ho.
- Posa en pràctica recursos per no conduir si ha begut (trucar a la mare perquè els vagi a buscar).
- Diu clarament el que pensa i mostra un comportament coherent amb el que opina i amb el que creu que ha de fer.



Marc

- Poc sensibilitzat sobre el risc de conduir sota els efectes de l'alcohol.
- En alguns moments adopta una actitud agressiva.
- Molt poc informat sobre el tema. De fet, fa seus un munt de tòpics erronis:
 - a) Confon el fet de no anar begut o borratxo (o no sentir-s'hi) amb estar en condicions de conduir després de beure alcohol.
 - b) Pensa que haver begut aigua i haver-se rentat la cara abans de sortir de la discoteca és suficient per poder conduir després d'haver begut quatre cubates.
 - c) Pensa que poder caminar en línia recta és sinònim d'estar en condicions de conduir després de beure alcohol.
 - d) Creu que dos cubates no són prou per afectar la capacitat de conduir.
 - e) Accepta que mastegar un xiclet de menta li permetrà enganyar l'alcoholímetre si ha de passar un control.

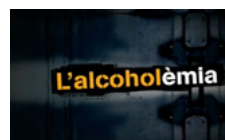
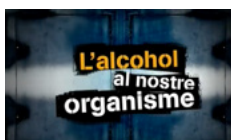
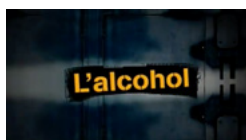
Àlex

- És conscient dels riscos de conduir sota els efectes de l'alcohol. Té l'experiència familiar d'un cosí que va quedar paraplègic en un accident en què conduïa begut.
- Li manca informació sobre alguns aspectes: diu a l'Oriol (que ha pres dos cubates) que al cap d'una estona ja podrà conduir (en referència al cotxe del Marc).
- Té una actitud i un estil de relació menys definit que els altres personatges.



Enllaços a tots els vídeos de "Marxa més segura":

Sessió 1



Sessió 2



Sessió 3



Guia didàctica elaborada per Jaume Larriba i Josep M. Suelves
Edita: Generalitat de Catalunya. Servei Català de Trànsit
2a edició: octubre de 2021
Disseny i maquetació: Estudi Claris
Audiovisuals produïts per BNC
Aquesta guia didàctica és una edició de *La marxa més segura* (2011)
adaptada a format digital.





Generalitat de Catalunya
**Departament
d'Interior**



servei català de

Trànsit