



# Så här använder du MÄTAREN dagen efter

Den yttersta gröna ringen visar hur många timmar kroppen behöver för att bryta ned den alkohol du druckit.

Siffrorna i ringarna för öl och starköl markerar 33 cl-flaskor men för vin, starkvin och sprit antalet centiliter.

**Gör så här:** Dra (eller tänk dig) en rak linje från Mätarens mittpunkt och rätt igenom det antal centiliter du druckit av en viss sort. Fortsätt linjen ut i yttersta ringen så du ser hur lång tid det tar ungefär att bli alkoholfri igen. Väger du mindre än 75 kilo får du lägga till ytterligare lite tid.

Har du druckit av flera olika sorter, räkna ut tiden för en sort i taget och lägg sedan ihop timmarna. OBS! tiderna är ungefärliga och kan variera något för olika människor.

Om du ska köra bil, ta till marginaler. Även timmarna efter det kroppen blivit alkoholfri kör man sämre än normalt.

**SYSTEMBOLAGET**