

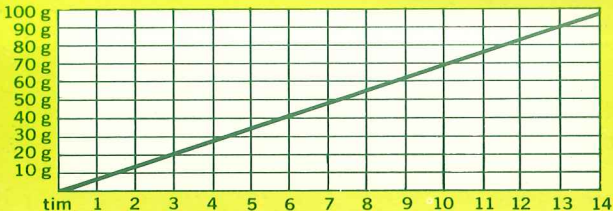


När du har läst på första sidan:

● Så här lång tid ungefär tar det att bli av med den alkohol i gram du kom fram till på föregående sida. Kurvan visar att tex 28 g alkohol (som i 2 starköl bla) tar ca 4 timmar att förbränna och att 80 g (som i 25 cl vodka) tar nära 12 timmar.

Om du ska köra bil, ta till extra tidsmarginaler. Reaktionsförmågan är sämre även timmarna efter det kroppen blivit alkoholfri.

Och kom ihåg att varken språngmarscher eller bastubad gör dig fortare alkoholfri.



#### Några normalmått

Öl: En liten engångsflaska=25 cl, en vanlig returflaska=33 cl, en stor engångsflaska eller burk=45 cl, 1 glas lättvin 12–15 cl, 1 glas starkvin 6–8 cl, 1 snaps 4–6 cl, 1 grogg 6–8 cl sprit.



● Här är en praktisk lathund för dig som vill vakna alkoholfri efter en fest eller som vill veta när du kan köra bil igen. Tabellen visar hur många gram ren alkohol olika drycker och mängder ger. Lägg ihop hur många gram alkohol du druckit. Vänd sedan på kortet och läs av på kurvan hur många timmar det tar innan du är alkoholfri. Siffrorna är ungefärliga och kan variera något för olika människor.

Centiliter →	4	6	8	10	12	15	25	33	37,5	45	75	Jag drack
Mellanöl					4	5	8	11	12	14	24	
Starköl				4	5	6	10	14	15	18	30	
Lättvin			7	9	11	14	22	29	34	41	69	
Starkvin		9	12	15	18	23	38	50	57	68	115	
Punsch, Cacaolikör	9	13	17	21	25	31	53	70	80	75	158	
Renat, Vodka, Konjak	13	19	26	32	39	48	80	106	120	145	240	
Kryddat brännvin, Whisky, stark likör	14	21	28	35	42	52	87	115	130	157	260	

Lägg ihop antalet gram och vänd på kortet. =