

# Du bestämmer hur festen blir!

fakta och tips till dig som är ny på krogen

## Hur påverkas du av alkohol?

### Vad påverkar promillehalten?

- Mat – det är viktigt att äta, både före och under en festkväll.
- Kroppsvikt - låg vikt ger hög promillehalt.
- Kön – kvinnor tål alkohol sämre än män.
- Tid och mängd – om du dricker mycket under kort tid blir promillehalten högre.
- Styrka – välj drycker med låg alkoholhalt, exempelvis folköl eller mellanöl istället för starköl.



### Riskabel alkoholkonsumtion – vad är det?

Tjejer: Fler än 9 standardglas under en vecka

Killar: Fler än 14 standardglas under en vecka

Det spelar också roll hur du dricker. Att dricka mycket alkohol vid ett och samma tillfälle ökar risken för exempelvis skador och olycksfall i samband med festen.

... så var rädd om dig!



### Vadå standardglas?

Här nedanför ser du vad som räknas som ett standardglas



## **Praktiska tips** för att få en rolig fest... hela kvällen

- ✚ Ta det lugnt med drickandet på förfesten
- ✚ Drick alkoholfri dryck varannan gång
- ✚ Kom överens med vännerna om att inte hetsa varandra att dricka
- ✚ Bestäm hur mycket pengar som får gå åt under kvällen
- ✚ Drick bara alkoholfritt efter ett visst klockslag

### **Du vet väl att**

- Man får inte köpa alkohol på krogen om man är full och det är krogpersonalen som bestämmer vem som ska avvisas från krogen
- Personalen i baren kan få böter eller till och med fängelse om dom serverar någon som är full
- Det är förbjudet att använda falskt eller lånat leg, och även att låna ut sitt leg, krogen beslagtar det och anmäler
- Bråk och vandalisering inne på krogen polisanmäls och man blir utkastad

**... så håll stilen och ha kul istället!**

