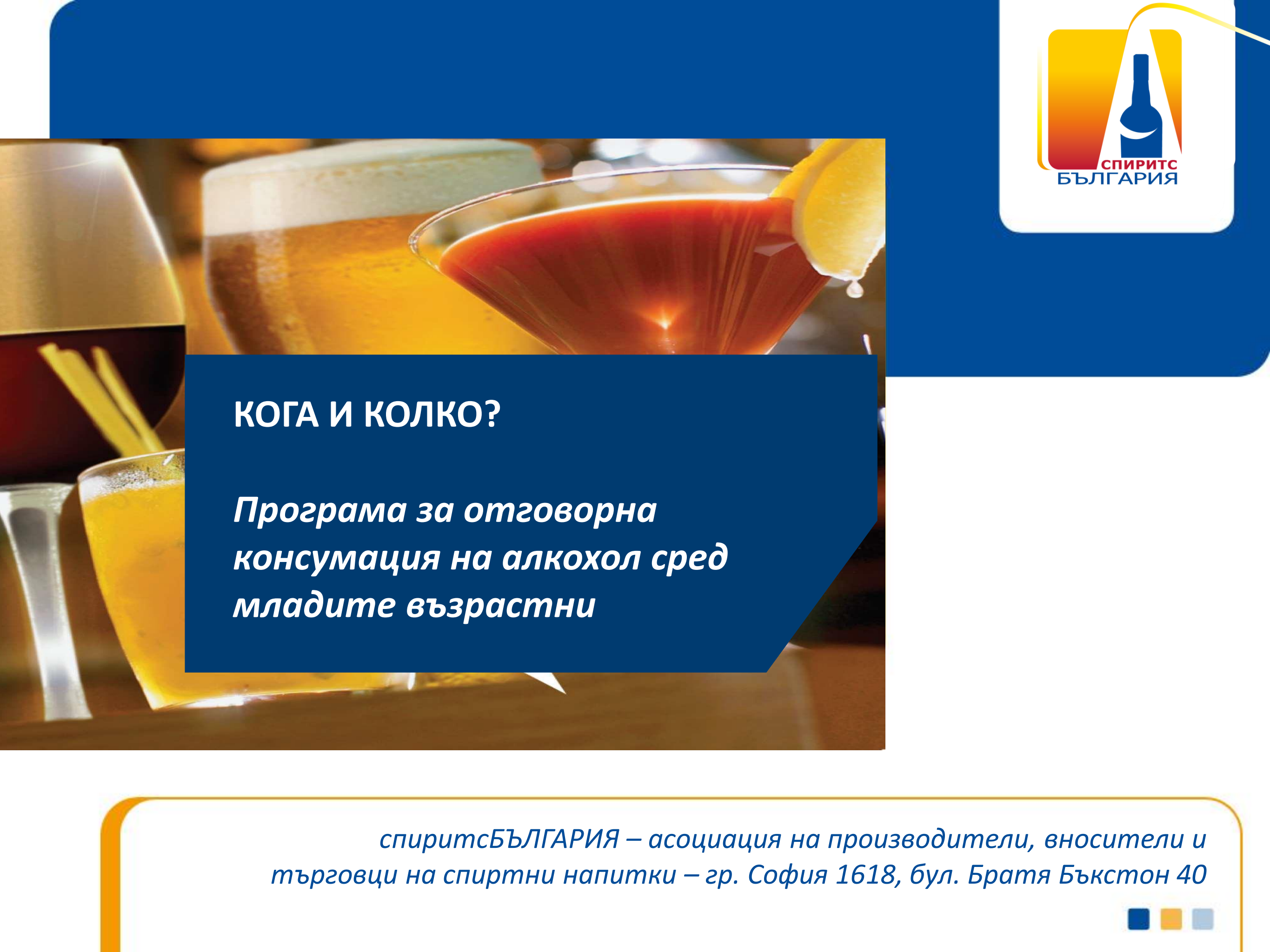




КОГА И КОЛКО?

*Програма за отговорна
консумация на алкохол сред
младите възрастни*

*спиритсБЪЛГАРИЯ – асоциация на производители, вносители и
търговци на спиртни напитки – гр. София 1618, бул. Братя Бъкстон 40*

КОИ СМЕ НИЕ?

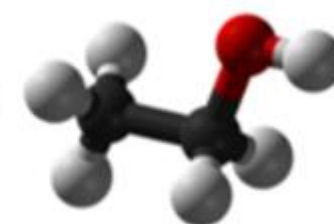
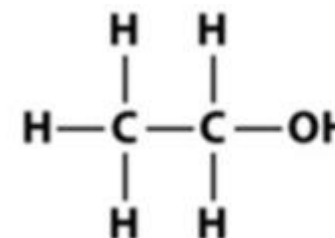


- **спиритсБЪЛГАРИЯ** е браншова организация, представляваща производителите, вносителите и търговците на спиртни напитки в България <https://www.spirits.bg/>
- **спиритсБЪЛГАРИЯ** осъществява саморегулацията на индустрията чрез етични правила и социални ангажменти към индивида и обществото
- **Нашите настоящи отговорно-социални програми са:**
 - ▶ ПЛАТФОРМАТА [HTTPS://KONSUMIRAI-OTGOVORNO.BG/](https://konsumirai-otgovorno.bg/)
 - ▶ РОДИТЕЛСКИ СРЕЩИ: МАЛКИ РАЗГОВОРИ НА ГОЛЕМИ ТЕМИ за родители на деца 9-11 г
 - ▶ ДА ПОГОВОРИМ ЗА АЛКОХОЛ за подрастващи 12-16 г
 - ▶ НЕ ПРОДАВАМЕ АЛКОХОЛ НА НЕПЪЛНОЛЕТНИ за търговци на дребно
 - ▶ КОГА И КОЛКО? за студенти 18+
 - ▶ СМЕТКАТА, КОЯТО НЕ ИСКАШ ДА ПЛАТИШ за млади шофьори

ЩО Е ТО АЛКОХОЛ?

- Етимологията на думата води до арабския език. „Ал-кохл“ и означава „дух на виното“. Латинският превод на това название – „*Spiritus vini*“ се пренася в Европа през Средновековието и остава като кратко название на термина «чист алкохол».
- Алкохолът е органично химично съединение, съдържащ една или повече хидроксилни групи (-ОН), свързващи се с атома на въглерода, който от своя страна обикновено е свързан с други въглеродни или водородни атоми.
- Когато има 2 въглерода, алкохолът се нарича чист алкохол (или етанол). Този вариант се намира във всички алкохолни напитки, включително бира, вино и спиртни напитки и се представя от формулите **C_2H_6O** , **CH_3-CH_2-OH** или **CH_3-CH_2-OH** .

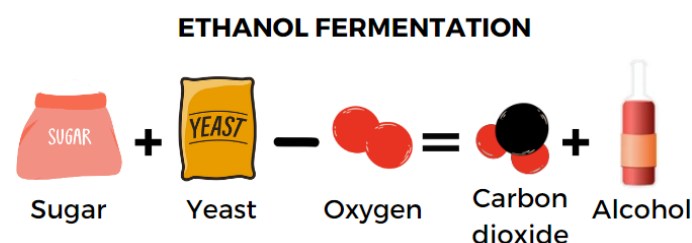
Два общоприети начина за представяне
структурата на алкохола



КАК СЕ ПРОИЗВЕЖДА АЛКОХОЛА?

● Ферментация

- ▶ Естествен процес, при който дрождите превръщат в алкохол захарта в плодовете, зърнените храни и/или захарната тръстика.



● Дестилация

- ▶ Алкохолът и водата имат различни точки на кипене — водата при 100 °C, а алкохолът при 78.3 °C. За да дестилираме, подгряваме ферментирала субстанция (от грозде, зърно или плодове), съдържаща алкохол. Алкохолът се изпарява първи и неговите пари се улавят, охлаждат и кондензират в спиртна напитка с определена концентрация (градус).

Diagram of pot still

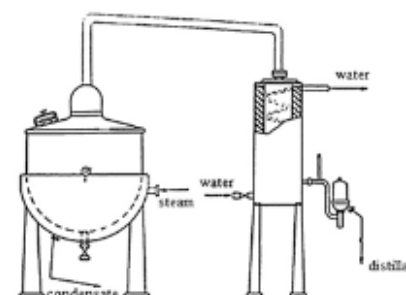
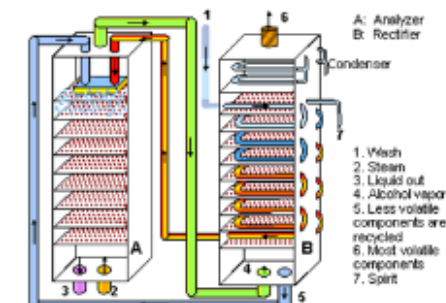


Diagram of patent still.



ВИДОВЕ АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ

- Ферментирани алкохолни напитки

Бира



Вино



Сайдер



- Дестилирани алкохолни напитки

Спиртни напитки



КАКВО ЗНАЕМ ЗА КОНСУМАЦИЯТА НА АЛКОХОЛ?



ФАКТ ИЛИ МИТ

slido.com

КОД: 2169374



КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА „УМЕРЕНА“ КОНСУМАЦИЯ НА АЛКОХОЛ?

Няма точно определение на термина “умерена”
консумация на алкохол.

Все пак можем да определим термина като **отговорно и разумно поведение**, при което употребата е подчинена на препоръките за умерен прием от съответното *МЗ* във всяка страна-членка на ЕС, за да остане

МОМЕНТЪТ в рамките на приятното и споделено преживяване и балансирания начин на живот.

Препоръките за умерен прием на алкохол в нашата страна се определят от

Министерство на здравеопазването на Република България:

<https://rzi-sfo.bg/wp-content/uploads/2020/04/hranene-bg.pdf>

ОТГОВОРНОСТ НА ПРОИЗВОДИТЕЛИ, ВНОСИТЕЛИ И ТЪРГОВЦИ НА СПИРТНИ НАПИТКИ



- <https://www.spirits.bg/>
 - ▶ [Етичен кодекс](#)
 - ▶ [Общи стандарти](#) за комуникация на спиртни напитки
 - ▶ [Харта](#) за отговорна продажба на спиртни напитки
 - ▶ [Препоръки](#) на международната търговска камара
 - ▶ [Препоръки](#) за отговорен онлайн маркетинг
 - ▶ [Меморандум за разбирателство](#)

ОТГОВОРНОСТ НА КОНСУМАТОРИТЕ НА СПИРТНИ НАПИТКИ



<https://konsumirai-otgovorno.bg//>

Консумирай отговорно!

Сканирай кода и следи алкохолните етикети
В консумацията си на алкохол по всяко време!

или кликни тук: [линк](#)

член на SPIRITS EUROPE

<http://www.spirits.bg>

 Алкохолът и ние	 Алкохол и възраст	 Алкохол и търговски обекти	 Шофирай безопасно	 Какво има в една спиртна напитка
 За родители и пораснали деца	 Провери фактите	 Полезни съвети	 Полезни връзки	 #даостанемвбезопасност

КАКВО е СТАНДАРТНА НАПИТКА?

- «СТАНДАРТНА НАПИТКА» е термин за количеството чист алкохол(етанол) в една напитка, а не за обема течност нея.

WINE	CHAMPAGNE / SPARKLING WINE	BEER	SPIRITS
			
100 ml at 13% vol.	100 ml at 12% vol.	250 ml at 5% vol.	30 ml at 40% vol.

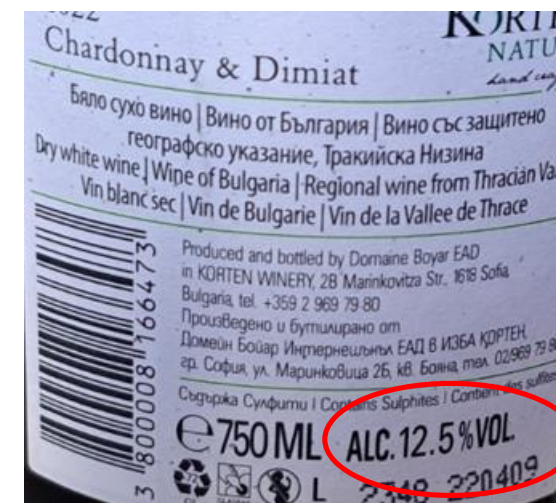
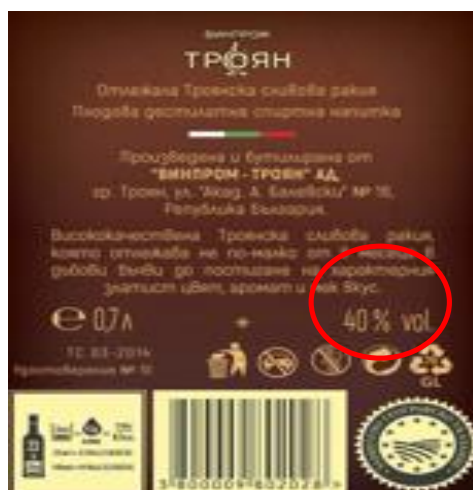


Количеството етанол е най-важното нещо, за което трябва да внимаваме при консумация на алкохол. Алкохолни продукти в различни количества могат да съдържат еднакъв брой стандартни напитки.

АЛКОХОЛЕН ГРАДУС И АЛКОХОЛНИ ЕДИНИЦИ



- Алкохолен градус = % съдържание на алкохол



- Алкохолна единица (АЕ) = официална мярка за алкохол
 - ▶ 1 алкохолна единица = 8 г чист алкохол

КАК ДА ИЗЧИСЛИМ АЛКОХОЛНОТО СЪДЪРЖАНИЕ В НАПИТКАТА СИ?

Формула за алкохолни единици

$$\frac{\text{обем на чаша/бутилка (ml)} \times \text{алк. градус (\%)}}{1000}$$

Формула за алкохолно съдържание

$$\frac{\text{обем на чаша/бутилка (ml)} \times \text{алк. градус (\%)} \times 8 \text{ гр.}}{1000}$$

Пример

$$\frac{50 \times 40}{1000} = \frac{2000}{1000} = 2 \times 8 = 16 \text{ гр. етанол (чист алкохол)}$$

КОЛКО БЪРЗО СЕ АБСОРБИРА АЛКОХОЛЪТ В ТЯЛОТО?



1 алкохолна единица се разгражда от човешкия организъм средно за малко повече от 1 час

- **Времето на абсорбация зависи и от други фактори като**
 - ▶ Количеството и вида алкохол в напитката
 - ▶ Колко бързо пие човек
 - ▶ Дали консумацията на алкохол става по време на хранене и с вода
 - ▶ Ръст и тегло
 - ▶ Пол: мъже или жени

КАКВО НАРИЧАМЕ ВРЕДНА УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ?



- **Вредната употреба** на алкохол включва всяка употреба, която излага здравето или безопасността на човек на риск или причинява други проблеми, свързани с алкохола. Тя обхваща спектър от нездравословни поведения, вариращи от прекомерно пиене (пиене за кратък период от време) до зловредно пиене (прекаляване въобще) с алкохол.
- Противно на общоприетото схващане, алкохолът действа като депресант, а не като стимулант. Въпреки че първоначалната консумация може да доведе до чувство на еуфория и спонтанност, тези усещания са кратки и преходни.

ВРЕДНИ КРАТКОСРОЧНИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ ВЪРХУ ТЯЛОТО



● Кратко-срочни въздействия:

▶ **Интоксикация** - резултат от бързата консумация на алкохол за кратък период от време. Причината е по-голямо наличие на алкохол в организма, отколкото черният дроб може да разгради. Алкохолната интоксикация причинява поведенчески проблеми и психични промени. Симптомите включват:

- Заваляне на речта
- Лоша координация и рефлекс
- Лоша преценка.
- Чувство на еуфория или виене на свят
- Намалено инхибиране и повишена импулсивност
- Нестабилни настроения
- Проблеми със съня
- Неразположение
- Чувство на махмурлук на следващия ден



▶ **Алкохолно отравяне** - може да се случи в следствие интоксикация, когато тялото ви е претоварено от количеството алкохол, което сте изпили, и вече никоя система не е в състояние ефективно да го преработва. В допълнение към горните симптоми, алкохолното отравяне може да причини:

- Неправилно дишане
- Гърчове
- Ниска телесна температура
- Трудност при оставане в съзнание
- Кома

ВРЕДНИ ДЪЛГОСРОЧНИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ ВЪРХУ ТЯЛОТО



- **Редовното прекомерно пиене над препоръчаните безопасни нива може да засегне много и различни аспекти от живота ви, като например как се чувствате физически, как се държите в социална среда, как функционира тялото ви и др. Промените могат да станат постоянни. Примерите за възможни проблеми включват:**
 - ▶ Органно увреждане на черен дроб, сърце или мозък
 - ▶ Стомашни проблеми
 - ▶ Високо кръвно налягане
 - ▶ Повишен шанс за развитие на някои видове рак
 - ▶ Мускулна слабост
 - ▶ Увредени нерви
 - ▶ Намаляване на либидото



КАК АЛКОХОЛЪТ НАПУСКА ТЯЛОТО?

- **Органите, участващи в процеса, са:**

- ▶ **Черен дроб:** около 90% от алкохола се разгражда от черния дроб
- ▶ **Бъбреци:** 2-4% напускат тялото с урината
- ▶ **Потни жлези:** 2-6% се отделят чрез потта на потните жлези
- ▶ **Бели дробове:** 2-4% излизат при дишане
- ▶ **Уста:** 1-2% напускат организма чрез слюнката

ALCOHOL IN THE BODY

HOW IT IS ABSORBED

1 Alcohol passes through the digestive tract into the stomach where 20% of the alcohol ingested is absorbed.

2 The rest is absorbed in the small intestine.

3 Alcohol circulates through the body via the blood, and reaches the brain

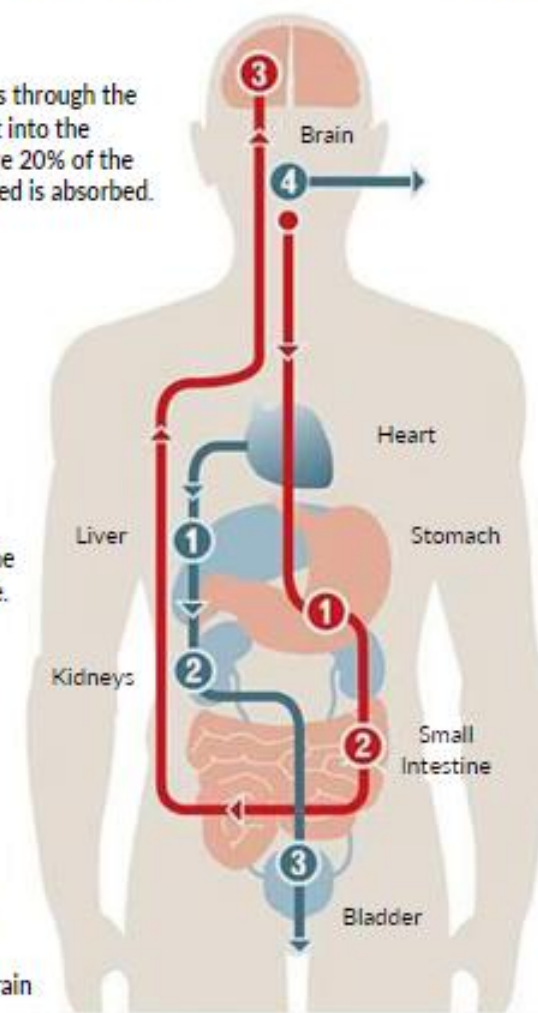
HOW IT IS EXCRETED

1 The liver metabolises alcohol at a constant rate.

2 The kidneys filter the resulting substances then sends them to the bladder.

3 The urine is stored in the bladder before being excreted. There is more urine than usual.

4 A small quantity is excreted through exhalation.



Fuente DR. LUIS ALBERTO KVITKO | MARKWALD, LAMADRID Y ASOCIADOS

ПРЕПОРЪКИ ЗА ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ



Общоевропейски препоръки за отговорна консумация:



- ▶ 2-3 алк. единици на ден за пълнолетни **жени**
- ▶ 3-4 алк. единици на ден за пълнолетни **мъже**
- ▶ **И то не всеки ден!**

Групи, които **не бива** да употребяват
алкохол...



ОБЩЕСТВЕНИ И СОЦИАЛНИ НОРМИ



Ако си над 18 години,
го доказваш с лична карта!



Нежелателно е замърсяването на
околната среда с празни опаковки.
Освен това служителите на реда
имат право да отнемат алкохол от
лица, ненавършили пълнолетие на
обществени места.



Противозаконно е да се продава или
купува алкохол за видимо пияни лица.



Шофирането след употреба на
алкохол се наказва. Създава се
полицейско досие, налагат се глоби,
може да се стигне до съд и
лишаване от свобода.



Противозаконно е
пълнолетни
купуват алкохол
еналард. 18 г.

Р **PALETTE.FM**

ШОФИРАНЕ И УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ



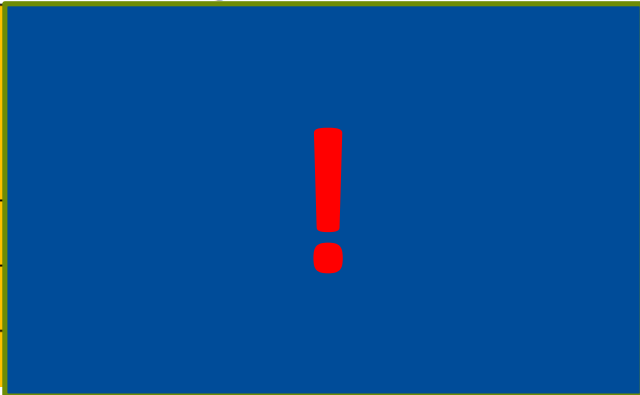
! Строго забранено от
Закона
във всички възрасти и
случаи !

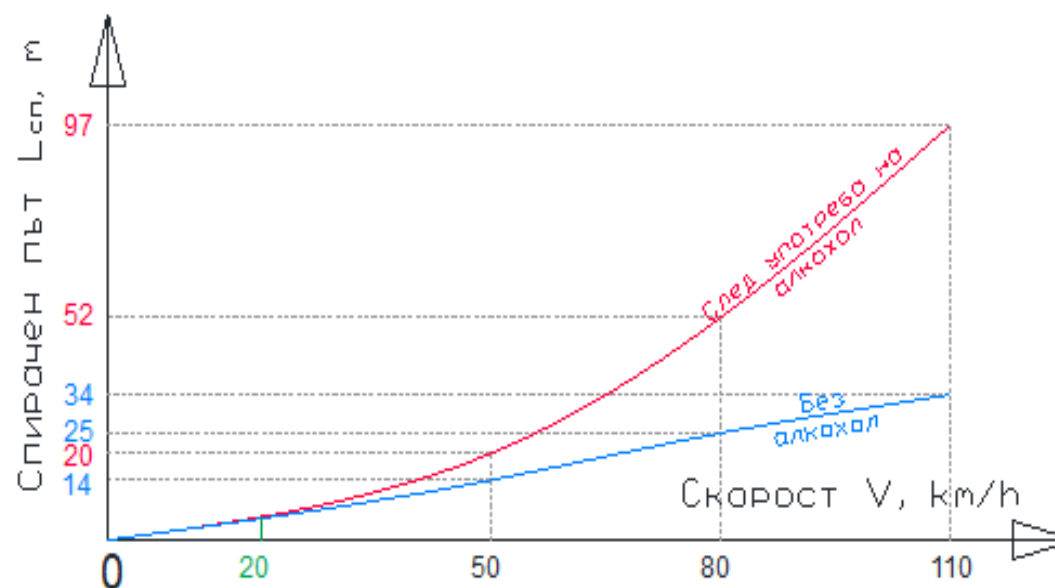
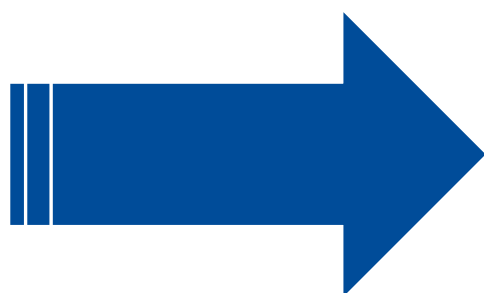
Закон за движението по пътищата
изм. ДВ. бр.102 от 8 декември 2023 г.

Правилник за прилагане на Закона за движението по
пътищата

изм. ДВ. бр.107 от 29 декември 2023 г.

СПИРАЧНИЯТ ПЪТ НА АВТОМОБИЛА

Скорост на автомобил	Разстояние на спирачен път в метри			Разстояние на спирачен път след употреба на алкохол в метри		
	Метри спирачен път	Мислене спирачен път	Общ спирачен път	Метри спирачен път	Мислене спирачен път	
50 км/ч	9 м	5,00	14,00	9,00	5,00	
80 км/ч	15,00	10,00	25,00	15,00	10,00	
110 км/ч	21,00	13,00	34,00	21,00	13,00	



Забележка: Дължината на автомобила не е взета предвид в горните изчисления.

АЛТЕРНАТИВИ НА ШОФИРАНЕТО В НЕТРЕЗВО СЪСТОЯНИЕ



- Градски транспорт, такси или услугата Drink&Drive
- Вървенето пеша, ако разстоянието не е голямо и пътят е осветен
- Обаждане до дома, на роднина или на приятел, който знаете, че не е пил тази вечер и може да ви прибере безопасно
- **Шофьор на вечерта** - приятел, доброволно приел да не пие алкохол дадената вечер и да откара всички след приключване на купона



ОТГОВОРНИЯТ ИЗБОР



- Отговорният избор съдържа информираност и определено поведение по отношение на социалните норми с цел създаване на приемлив модел на поведение в обществена среда.
- Отговорният избор по отношение на умерената употреба на алкохол може да означава да не пиете въобще и/или със сигурност включва да не се пие, когато организъмът е болен или приема лекарства, когато жината е бременна или когато на някой предсои да шофира.
- Умерената консумация на алкохол може да бъде част от балансирания начин на живот. Няма умерено пиене, има само умерена практика!



Проблемите, свързани с алкохола, възникват от неправомерна, злонамерена или прекомерна консумация на алкохолни напитки. Затова винаги оставяйте в рамките на указанията за умерена консумация.

СЪВЕТИ ЗА ОТГОВОРНА КОНСУМАЦИЯ НА АЛКОХОЛ



- **Преди консумация на алкохол:**

- ▶ Нахранете се и пийте вода
- ▶ Предварително си поставете граници за предстоящото количество алкохол, което смятате да изпиете
- ▶ Планирайте как ще се приберете вкъщи, преди да излезете

- **Докато консумирате алкохол:**

- ▶ Бройте „стандартните напитки“, които изпивате
- ▶ Знайте кога и колко алкохол Ви е достатъчен и го споделете с приятелите си
- ▶ Бъдете наясно как Ви влияе алкохолът
- ▶ Опитайте се да пиете по една алкохолна напитка на час. Можете да направите това като:
 - *Пиете повече вода, безалкохолни напитки или ниско алкохолни напитки*
 - Оставяте настрана чашата си, когато не пиете
 - Не сте член на групата на «големите пиячи» и избягвате да пиете на рундове, игри с шотове и др
 - Допивате напитката си, преди да поръчате друга
 - Не смесвате алкохол с енергийни напитки
- ▶ Опитайте се да устоите на натиска от приятели, които ви «натискат», дори когато ВИЕ не желаете
- ▶ [Ползвайте АЛКОкалкулатор!](#)

- **След консумация на алкохол:**

- ▶ **Никога не сядайте зад волана след употреба на алкохол!**
- ▶ Използвайте алтернативи на шофирането в нетрезво състояние
- ▶ Пийте вода и се наспете!

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

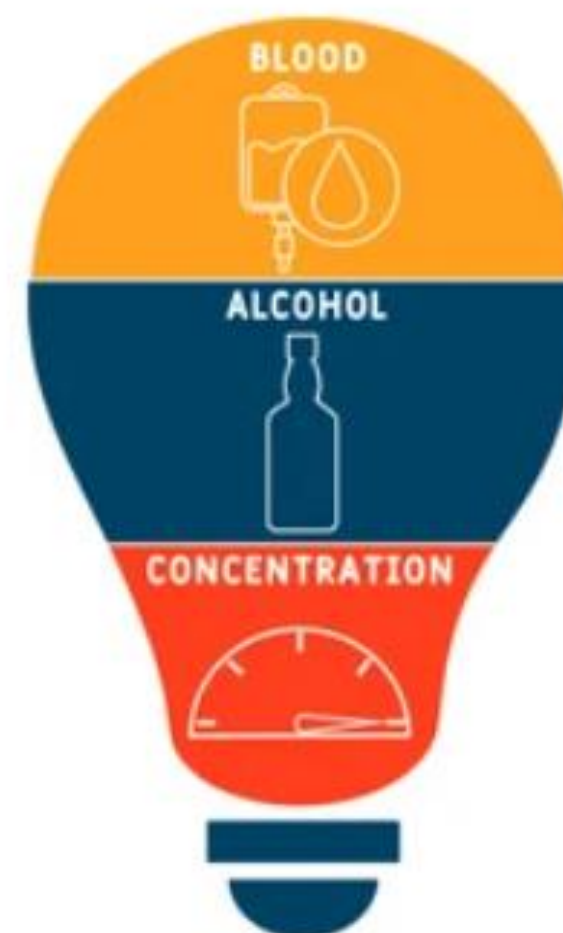
- **Кой е най-добрият начин да се отървем от „махмурлук“?**
 - ▶ Не можете да направите нищо, за да ускорите разграждането на алкохола в тялото си или да изтрезнеете бързо
 - ▶ Водата, храната, сънят и свежият въздух (кислород) съдействат, но **времето е най- доброто лекарство**
 - ▶ Кафето или студеният душ няма да направят никого, годен да шофира
 - ▶ Алкохолът е диуретик - той дехидратира тялото, така че пиенето на много вода преди, по време на и след употреба на алкохол помага, но не може да предотврати проблема с махмурлука



ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

- **Какво е САК?**

- ▶ Количеството алкохол в кръвта Ви се нарича **съдържание на алкохол в кръвта** или САК
- ▶ Вашият САК зависи от това колко и как пиете. Колкото повече пиете, особено без да се храните или разреждате с вода/безалкохолни, толкова по-висок става Вашият САК
- ▶ САК може да се измери с техническо средство или чрез анализ на кръвна проба



И ОЩЕ ЗА САК

- **За да следите сами Вашия САК, може да ползвате „формулата на Widmark“. Тази формула е само груб индикатор за САК и се употребява както следва:**
 - ▶ Пример за мъже: тегло 75 кг, изпили две чаши вино от 140 мл с 12% ABV
 - Стъпка 1: $(280 \times 12) \times 8 / 1000 = 27$ гр. етанол
 - Стъпка 2: $27 / (75 \times 0.7) = 0.51$ гр/л САК.
 - ▶ Пример за жени: тегло 70 кг, изпили една чаша вино от 140 мл с 12% ABV.
 - Стъпка 1: $(140 \times 12) \times 8 / 1000 = 13$ гр. етанол
 - Стъпка 2: $13 / (70 \times 0.60) = 0,30$ гр/л САК.

грамове етанол / (тегло в кг x R) = ниво на САК (в гр/л)
R = дифузионен коефициент (0.70 мъже и 0.6 за жени)

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ



- **Какво означава „Пиенето, за да се напиеш“**

- ▶ "Пиенето, за да се напиеш" е често използван термин, който няма ясно определение. Той се различава по своето медицинско и социално използване от пиене до пиянство, пиене на пет или повече напитки в бърза последователност или пиене по един повод, за една вечер. С него се описват вредни модели на консумация
- ▶ Световната здравна организация (СЗО) определя "пиенето, за да се напиеш" като пиене на шест или повече стандартни напитки по един повод
- ▶ Пиенето с цел напиване може да повреди мозъчните клетки дори повече от продължителната употреба на алкохол

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

- **Какво означава „Да ти отровят питието“**
 - ▶ Общественото схващане е, че "отравянето" на напитки се ограничава до разтваряне на наркотици в алкохолна напитка
 - ▶ Освен това обаче „отравянето“ на напитки може да включва:
 - Поставяне на алкохол в безалкохолна напитка
 - Добавяне на допълнителен алкохол към друга алкохолна напитка
 - Поставяне на медикаменти в алкохолна или безалкохолна напитка
- **Как да предотвратим "отравянето" на напитки?**
 - ▶ Ходете на купон с хора, на които вярвате
 - ▶ Купувайте си лично напитките и гледайте как барманът ги приготвя пред Вас
 - ▶ Избягвайте да пиете твърде много алкохол особено в непозната среда
 - ▶ Не сваляйте очи от питието си
 - ▶ Не приемайте никакви почерпки с храна и напитки от непознати, особено ако получавате питие, което не сте поръчали



КОНСУМИРАЙ ОТГОВОРНО – ТЕСТ

<https://www.spirits.bg/>



Начало Структура Членство Отговорност Законодателство Събития Новини



За нас

спиритсБЪЛГАРИЯ, асоциацията на производителите, вносителите и търговците на спиртни напитки е учредена по Закона за юридическите лица с нестопанска цел през месец юли 2005г.

спиритсБЪЛГАРИЯ е независима доброволна, самоуправляваща се, неполитическа и нерелигиозна, представителна браншова организация за осъществяване на дейност в частна полза.

Асоциацията членува в авторитетния европейски представителен орган за производители и търговци на спиртни напитки, в националния съвет по саморегулация, съюза за стопанска инициатива, отрасловия съвет за тристранно сътрудничество "Хранително-вкусова промишленост" към министъра на икономиката и националния съвет по храните.

Член на:



www.spirits.eu



www.nss-bg.org

Целите, на които служи спиритсБЪЛГАРИЯ са:

- Да защитава интересите и етичната среда, в която оперират производителите, вносителите и търговците на спиртни напитки в България;
- Да представя и промотира по най-добрия начин своите членове и техните продукти в страната и по целия свят;
- Да участва в създаването на национална политика за развитие на сектора в страната;
- Да се бори срещу прекомерната (зависима) и неправомерната (под 18г; шофиране в нетрезво състояние; бременни) употреба на алкохол;
- Да подпомага с информация, консултации и ресурси дейността на членовете си в решаване на приоритетни за дейността им проблеми;
- Да съдейства за увеличаване разнообразието от програми, финансиращи работата на производителите на спиртни напитки в България.



<https://ssibg.org/>

Вижте още:

<https://www.predi18.org/>

<https://konsumirai-otgovorno.bg/>

<https://westandready.eu>

[LinkedIN-Spirits.bg](#)

Искате ли да разберете дали консумирате отговорно алкохол? Моля, натиснете тук:

<https://quiz.responsibledrinking.eu/>

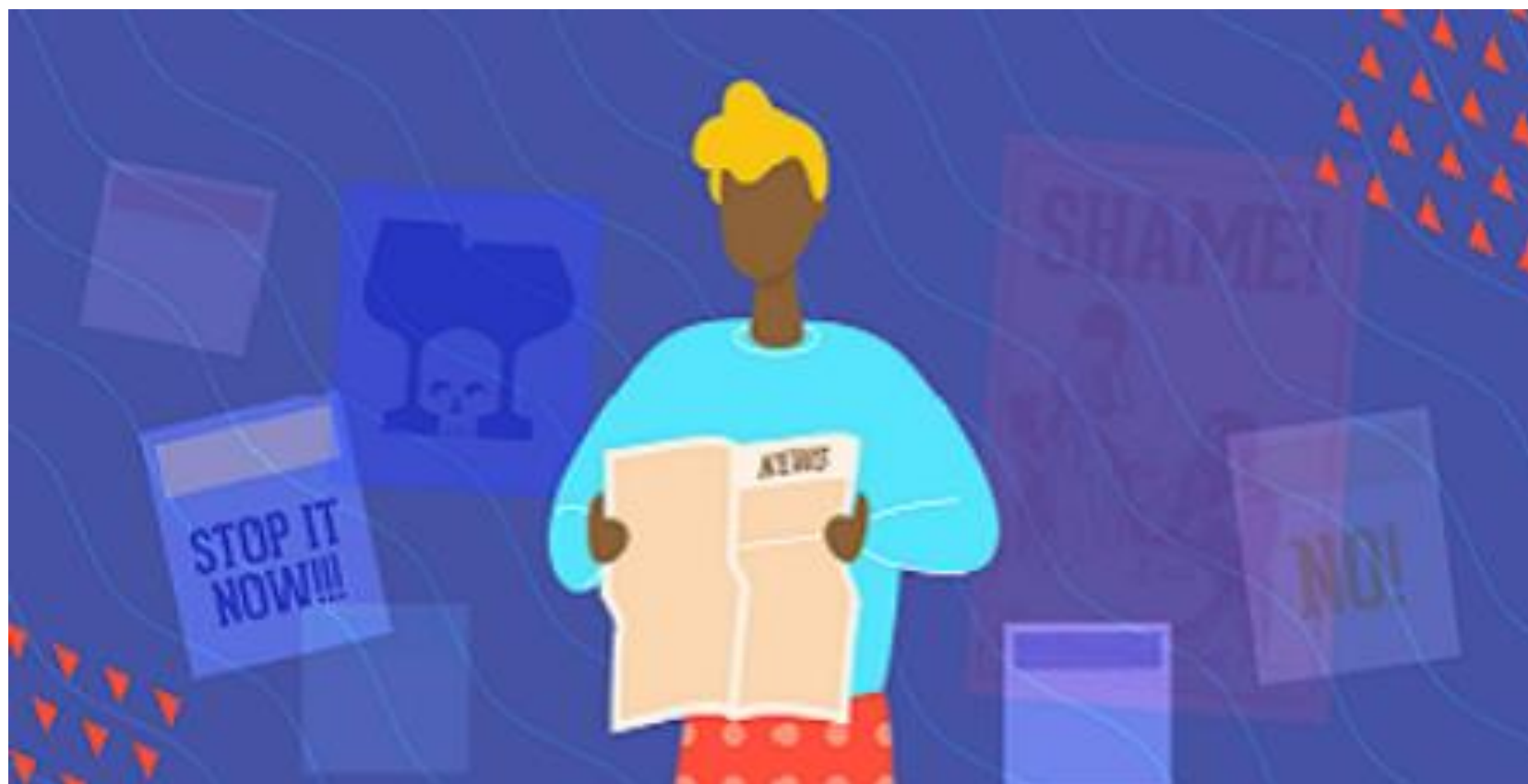


[Контакти](#) [Полезни връзки](#) [Условия за употреба](#)

<https://quiz.responsibledrinking.eu/quiz/bulgaria>



ПРАВИЛНИЯТ БАЛАНС

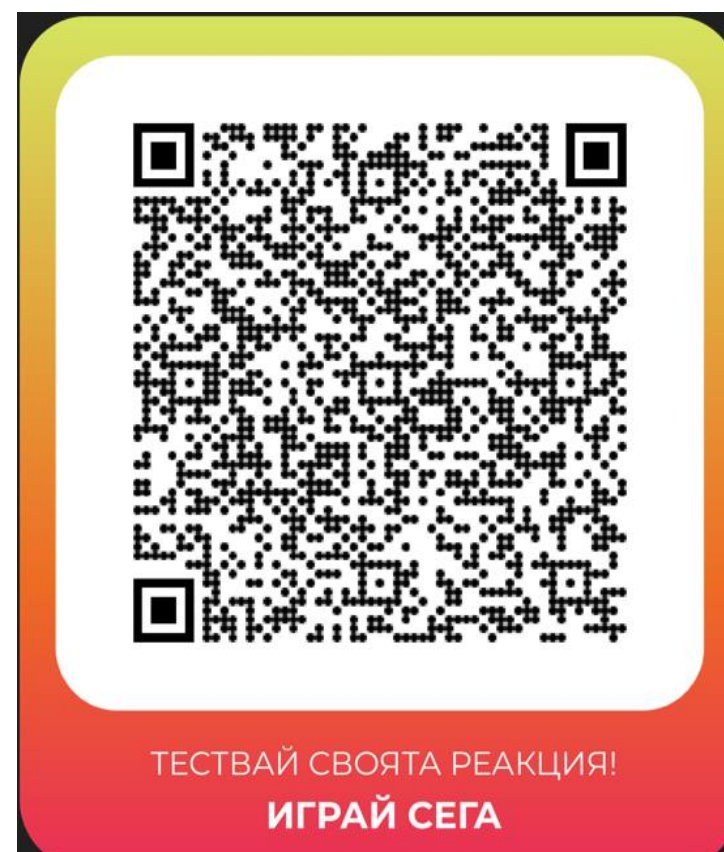


[Правилният баланс - видео](#)

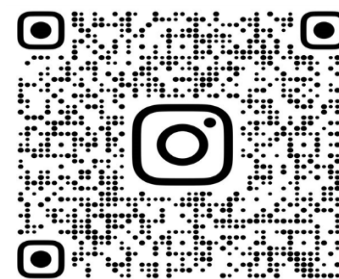
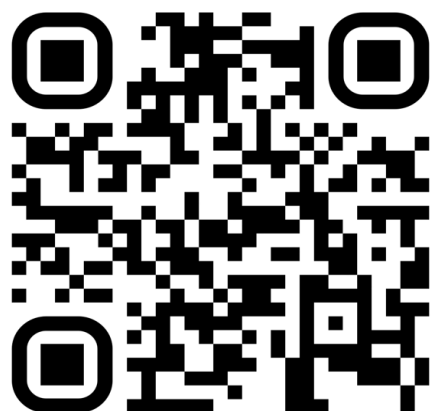
КОГА И КОЛКО? – конкурс за дигитална кампания на отговорната консумация на алкохол



2023 - Алиса Гюзелева, НБУ



2024 – Варти Маврева и
Гергана Димитрова, НБУ



СТУДЕНТСКИ ТВОРЧЕСКИ КОНКУРС 2025 г.



- **Подаване на проекти и заявки за участие**
 - ▶ До 23:59 ч на 27 април 2025 г.
- **Електронен адрес за комуникация**
 - ▶ konsumirai.otgovorno@gmail.com
- **Церемония по награждаване в София**
 - ▶ 22 май 2025 г.
- **Подготовка и подаване на заявки от 3-те класирани на 1-во, 2-ро и 3-то място проекта за участие в европейския студентски конкурс “United in Moderation”**
 - ▶ До 15 юни 2025 г.
- **Церемония по награждаването в Брюксел**
 - ▶ 19 ноември 2025 г.

**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВАШЕТО ВНИМАНИЕ!**

[HTTPS://WWW.SPIRITS.BG/](https://www.spirits.bg/)
[HTTPS://KONSUMIRAI-OTGOVORNO.BG/](https://konsumirai-otgovorno.bg/)
OFFICE@SPIRITS.BG