



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



EDIT
Youth
Networks

VIAȚA
este despre



LIBERTATE
RESPONSABILITATE

LIBERTATE

LIBERTATE

RESPONSABILITATE

LIBERTATE

RESPONSABILITATE

LIBERTATE

RESPONSABILITATE

LIBERTATE



Lider



Partener



Partener

6 reguli esențiale de responsabilitate în trafic

- 1 Adaptează viteza, păstrează distanța.**
Circulă potrivit condițiilor de drum și lasă suficient spațiu ca să poți opri în siguranță.
- 2 Zero alcool & droguri**
La volan, pe motor, bicicletă sau trotinetă – circulă doar treaz.
- 3 Echipat și vizibil = în siguranță**
Poartă cască, vestă reflectorizantă și folosește luminile.



Ochii la drum

Atenția fiecăruia e libertatea tuturor!

4 Centura este pentru toți, tot timpul
În față sau în spate, chiar și până la magazinul din colț.



5 Traversează corect
Numai pe trecere, pe verde, ținând cont de ceilalți participanți la trafic.

6 Fără distrageri, fără multi-tasking
Telefonul, mesajele și muzica chiar pot aștepta.

Știi că... ?

În primele **7 luni din 2025** Poliția Română a înregistrat:

674 de oameni care și-au pierdut viața pe drumurile din România

E ca și cum s-ar fi prăbușit pe teritoriul țării 4 avioane tip A320/B737 pline cu călători



Fiecare cifră înseamnă o viață pierdută, o familie schimbată, **o formă de libertate care a uitat de responsabilitate**. Dincolo de viteză sau neatenție, alcoolul și drogurile rămân printre cei mai periculoși „pasageri” de drum.



Nu urca la volan, pe motor, bicicletă sau trotinetă dacă ai consumat alcool sau droguri.

Legea din România sancționează conducerea sub influență: peste 0,40 mg/l alcool în aerul expirat ($\approx 0,80$ g/l în sânge; $\approx 0,08$ BAC) – infracțiune, conform art. 336 din Cod Penal; orice cantitate de substanțe psihoactive – infracțiune, conform art. 336 din Cod Penal; sub pragul legal – contravenție, conform art. 102 din OUG 195/2002.

Efectele consumului de alcool sau droguri

•• Efect "Ochelari de cal" – vezi doar înainte, nu mai observi ce se întâmplă pe lângă tine. Nu percepi bine distanța sau viteza.

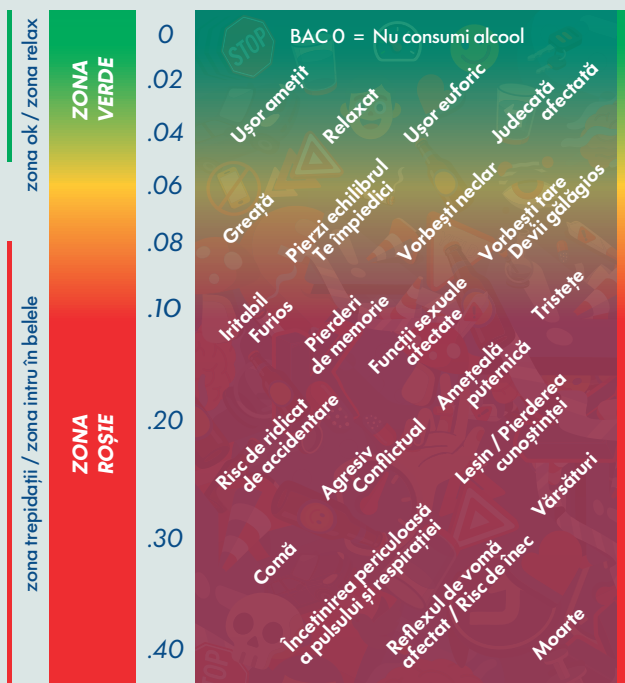
🚗 Reacții întârziate – frânezi sau virezi prea târziu ca să eviți pericolele.

🏎️ Încredere periculoasă – ai impresia că ești Superman, dar de fapt faci alegeri riscante.

👣 Coordonare afectată – picioarele și mâinile nu mai ascultă de tine.

👁️ Hipervigilență falsă – ai impresia că ești foarte atent și pe fază la tot în jur, însă nu e adevărat - percepția și reflexele sunt diminuate.

🚑 **Pericol maxim** – riscul de accident grav, rănire sau deces crește semnificativ, atât pentru tine, cât și pentru cei din jur.



Blood Alcohol Content (BAC) Effects
Limits Matter Tools, Princeton University



Alege libertatea care te ține în siguranță.



Responsabilitatea nu te limitează, ci te protejează.



Tips & tricks consum cu minte



Mănâncă înainte

O masă consistentă (de preferat grăsimi și proteine, nu ronțăieli sărate) încetinește absorbția alcoolului.



Evită un cocktail de riscuri

Nu amesteca tipurile de alcool și evită combinațiile cu băuturi energizante, droguri sau alte substanțe.



Hidratează-te... cu apă

Te ajută să nu te îmbeți și previne mahmureala. Cafeaua și alcoolul deshidratează. Dacă îți iei apă, ia și pentru prietenii tăi.



Atenție la cât și când

Ficatul procesează o unitate standard de alcool pe oră; adică o bere de 330 ml, un pahar de vin pe jumătate plin sau un shot de țarie.



Dacă ești obosit, bea mai puțin

Efectele se instalează mai repede și sunt mai puternice.

Știi că... ?

Femeile asimilează alcoolul mai rapid și îl elimină mai lent decât bărbații?

Asta înseamnă că, la aceeași cantitate băută, pot ajunge mai repede la un nivel periculos de alcoolemie.



**Dacă ai nevoie de un sfat legat de consum,
apelează AlcoLine (021-9335).**

Dacă cineva e în pericol, sună la 112.



Vox Populi

Vorba #1 **Dacă mă oprește poliția, zic că am mâncat corn cu șampanie.**

FALS

Etilotestul nu se păcălește. Singura soluție e să nu bei dacă urci la volan sau pe motor, bicicletă sau trotinetă.



FALS

Vorba #2 **Las' că sunt mai atent băut decât treaz.**

FALS

Chiar și după o bere la 330ml, reacțiile încetinesc. La 90 km/h, înseamnă 3-4 metri până reacționezi; distanța care poate face diferența între o frână la timp și un accident.



Vorba #3 **Ce să-mi ia, permisul de bicicletă?**

FALS



Și ca biciclist sau trotinetist răspunzi legal **dacă circuli sub influența alcoolului sau drogurilor**. Conform OUG nr. 195/2002, art. 161, se interzice conducătorilor de biciclete sau de mopede să circule în timp ce se află sub influența alcoolului sau drogurilor.



Vorba #4

Marijuana nu-mi afectează condusul, dimpotrivă, îmi crește atenția.

FALS

Deși poate părea că te concentrezi mai mult pe detalii, consumul de marijuana îngustează câmpul vizual, reduce capacitatea de a urmări simultan mai mulți stimuli, încetinește reacțiile și afectează coordonarea. Pe scurt: riști să nu vezi pericolele la timp.



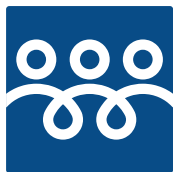
Ai auzit și tu altele asemenea,
care pun viața în pericol?

Trimite-ne pe Instagram!

/oradeeducatierutiera



Scanează



EDIT Youth Networks

Cod SMIS: 335313

I Programul Educație și
Ocupare 2021 - 2027

Apel de proiecte:
PEO/459/PEO_P2/OP4/ESO4.1/PEO_A22

II Detalii Proiect

Titlul proiectului: EDIT Youth Networks, Cod SMIS: 335313

Editorul materialului: Asociația E.D.I.T.

Data publicării: Noiembrie 2025

Proiect cofinanțat din Fondul Social European Plus prin
Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027.

Materialul face parte din campania de informare pentru
prevenirea consumului de alcool și droguri, în special în contextul
siguranței rutiere. Se adresează grupului țintă al proiectului
EDIT Youth Networks: tineri cu vârsta între 14 și 30 de ani
din județele Giurgiu și Sibiu, cu precădere din categoria NEETs.



Contact

ASOCIAȚIA E.D.I.T.

(Asociația pentru Educație, Dezvoltare și Implicarea Tineretului)

Str. Ștefan Mihăileanu, nr. 6, Sector 2, București

contact@asociația-edit.ro

+40 747 805 522

Acest document a fost pregătit pentru Asociația E.D.I.T. (Asociația pentru Educație, Dezvoltare și Implicarea Tineretului) și reflectă opinia autorilor. Acest material nu reprezintă poziția CE sau a Guvernului României, care nu poartă răspunderea modului în care informația conținută în acest material ar putea fi utilizată.