

DESATERO NA PLESY

Přátelé, chceme, abyste si svůj ples užili naplno – od první písničky až po poslední tanec na afterparty. Aby nikomu nic nezkazilo večer a nikdo nemusel odejít dřív, máme pro vás pár tipů, jak si užít zábavu bezpečně a bez nepříjemných následků. Jde o to bavit se chytře, ne si zkazit vzpomínky. Tak pojďme na to!

1. Základ je jíst a pít (vodu!)

- **Nikdy nepít nalačno** – pořádná večeře zpomalí vstřebávání alkoholu.
- **Hydratace je klíčová** – střídat alkoholické nápoje s vodou pomáhá předejít dehydrataci a zmírňuje kocovinu.

2. Znát své limity a tempo

- **Začít pomalu** – první drink nemusí být panák, a už vůbec ne na ex.
- **Nepřehánět mixování** – různé druhy alkoholu v žaludku nejsou nejlepší kombinace.
- **Nekombinovat se stimulanty** – kombinace alkoholu a dalších látek převážně chemických je nebezpečné a nevyzpytatelné!
- **Dávat si pauzy** – není potřeba pít každý drink, který někdo nabídne.

3. Alkohol a důvěra

- **Nikdy nenechávat skleničku bez dozoru** – předejde se riziku podstrčení něčeho nebezpečného.
- **Nepít od cizích** – platí totéž jako u jídla.

4. Společnost je základ

- **Mít dohodnutou “party partu”** – kamarádi se o sebe mají starat a nenechávat se o samotě.
- **Mít plán, jak se dostat domů** – nejlépe domluvený odvoz nebo taxík, nikdy ne řízení pod vlivem.

5. Co dělat, když se někdo přepije?

- **Nikdy neponechávat opilého člověka o samotě** – hrozí mu nehody nebo i otrava alkoholem. Být s ním i když jde na toaletu. V případě že se mu chce spát s ním jít na čerstvý vzduch.
- **Neuspávat na zádech** – pokud je někdo příliš opilý, měl by ležet na boku, aby nehrozilo udušení zvratky.
- **Vážné příznaky = volat pomoc** – pokud někdo nereaguje, volám dozor na akci a ochranku Ti v případě že je postižený zmatený nebo má potíže s dýcháním volají záchranku (155).