

Kan du følge **5 råd** en hel nat...



### 1: HUSK AT SPISE

ALKOHOL PÅ TOM MAVE GÅR LIGE I BLODET. ET MÅLTID MAD GIVER LEVEREN TID TIL AT FORBRÆNDE NOGET AF ALKOHOLEN.

### 2: MIX DRINKS

MIX MELLEM ALKOHOL, VAND OG SODAVAND. SELVTILLID KAN ALLIGEVEL IKKE FÅS PÅ FLASKE, MEN KOMMER MED TRÆNING.

### 3: BINGE DRINKING ER LIVSFARLIGT

DET TAGER 1/2-1 TIME, FØR DU KAN MÆRKE VIRKNINGEN AF ALKOHOL

### 4: TA' ANSVAR FOR DIG SELV

TAG KONTROL OVER SITUATIONEN, SÅ DINE VENNER IKKE SKAL VÆRE BABYSITTER FOR DIG.

### 5: PAS PÅ HINANDEN

TØV IKKE MED AT RINGE TIL DINE VENNERS FORÆLDRE, HVIS DU ER NERVØS OVER EN FOR FULD VEN. MAN KAN BLIVE KVALT I EGET OPKAST, OG ÅNDEDRÆTTET KAN LAMMES MED DØDEN TIL FØLGE.

...så holder du hele natten

ALMINDELIG ØL



GLAS VIN



SHOT



BREEZER/MOKAI E. LIGN.



= 1 genstand

STÆRK ØL



= 2 genstande

FLASKE VIN



= 7 genstande

FLASKE SPIRITUS



= 19 genstande

LÆR AT TÆLLE...  
(TA' ANSVAR FOR DIG SELV)

alkoholdialog.dk