

Da bo žur čimbolj prijeten ... tudi naslednji dan ;)

Dragi maturantje in maturantke, če greste žurat, ne pozabite na partibadije in njihova sporočila!



Maček ne mara vode.
Zato je spij čim več.

Mijaaau je naslednji dan lahko zelo nadležen. Če ničesar drugega, ti maček prinese neprijeten glavobol. Glavni vzrok zanj je dehidracija, saj alkohol pospešuje odvajanje vode iz telesa. Zato naj bo voda na partiju vedno tvoja najboljša prijateljica. **Spij je vsaj kozarec po ali med vsako alkoholno pijačo.**

Če nameravaš piti alkohol, se na parti nikakor ne odpravi s praznim želodcem. Hrana v želodcu upočasnjuje absorpcijo alkohola, kar pomeni, da mnogo lažje spremljaš učinke alkohola in nadzoruješ svoje pitje. Čeprav je tudi burek dobra "podlaga", pa je še bolje, če **poješ konkreten obrok**, kot so recimo testenine ali piščanec, da bo telo imelo dovolj hranilnih snovi.



Če imaš za alko,
imaš tudi za burek.



Pleši na partiju,
ne po cesti.

Partija je konec in čas je za pot domov. Pozor! Alkohol v krvi močno zmanjšuje sposobnost za vožnjo, zato pozabi na svoj avto, motor ali kolo. Raje **poskrbi za varno pot domov**. Možnosti je kar nekaj: pokliči taksi, pelji se s treznimi prijatelji, za prevoz prosi nekoga od domačih, pojdi na avtobus ali prespi pri gostitelju.

Se ti pred očmi kar megli od nenadne zaljubljenosti? Ne pozabi, da je za tvoje "metuljčke" lahko kriv alkohol. Preden nenadzorovano skočiš v spolni odnos, razčisti pri sebi, če si ga res želiš. Predvsem pa **nikoli ne pozabi na kondom**. Nezaščiten spolni odnos ima lahko neprijetne posledice, kot so spolno prenosljive bolezni ali neželena nosečnost.



Obvezen dress code
na afterju: lateks.

Kakšen partibadi si pa ti? Ali paziš na svoje prijatelje, spremljaš njihovo počutje in obnašanje?

Če prijatelj/ica dela neobičajne stvari ali stvari, za katere mu/ji bo naslednji dan žal, ga/jo na to opozori.

Če se ti zdi, da je tvoj/a prijatelj/ica preveč spil/a in se slabo odziva, hitro poskrbi zanj/o. Uleže naj se na bok, da se ne zaduši zaradi bruhanja (**položaj za nezavestnega**), ti pa **ostani z njim/njo in poskrbi, da pride varno domov**. Če se ti zdi njegovo/njeno stanje resno, pa takoj pokliči 112.

Edina varna uporaba alkohola je neuporaba. ;)

Več na www.izberisam.org