



Statens
folkhälsoinstitut

Ansvarsfull alkoholservering

Ett utbildningsmaterial

Ansvarsfull alkoholvering

Ett utbildningsmaterial

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND 2009
ISBN 978-91-7257-740-4
REVIDERAD UPPLAGA 3:1, TIDIGARE UTGIVEN MED ISBN-NR 978-91-7257-594-3
OMSLAGSFOTOGRAFI: JOHNÉR BILDBYRÅ AB
FOTO INLAGA: S. 5, 17, 25, PHOTOS.COM, S. 9, 18, 20 TINA STAFRÉN,
S. 12 JUPITERIMAGES, S. 27 JAN HALASKA/PRESSENS BILD
ILLUSTRATION: S. 6 SYRE, S. 10, 24 AB TYPOFORM
GRAFISK PRODUKTION: AB TYPOFORM
TRYCK: AB DANAGÅRDS GRAFISKA, ÖDESHÖG 2010

Innehåll

- 4 Inledning
- 5 Alkoholens medicinska effekter
- 17 Alkoholagen
- 25 Förebygg narkotikaproblem på krogen!

Välkommen till kursen i Ansvarsfull alkoholservice

Den här kursen är för dig som arbetar på restaurang. Du kan bidra till att skapa en god krogmiljö och en alkoholservice som sker med ansvar och medvetenhet. Kursen ger dig kunskap om vad lagen kräver och förståelse för vad som händer i kroppen när man dricker alkohol, både fysiskt och psykiskt. Genom att öka din medvetenhet om alkoholens risker kommer du att bli mer professionell i din yrkesutövning och mer observant på dina gästers alkoholkonsumtion och beteenden.

Du är en viktig del i samarbetet med bland annat kommun och polis för att minska våld och berusning på och kring restaurangerna. Genom att inte servera alkohol till onyktra och underåriga gäster, bidrar du till att minska riskerna för alkoholrelaterade skador och våld. På så sätt får vi en säkrare, tryggare och trevligare restaurangmiljö.

Utbildningshäftet är en del av det material som du kommer att använda under din utbildning. Vi hoppas att utbildningen ger dig en bra grund för framtiden och att du kommer att känna dig säkrare både i din yrkesroll och på din arbetsplats.

POLICY OCH HANDLINGSPLANER

En policy är en avsiktsförklaring och riktlinjer för att styra beslut och uppnå önskade mål.

Varje serveringsställe bör ha en genomarbetad alkoholpolicy för att personalen ska veta hur de ska arbeta med och förhålla sig till alkohol. Tillsammans med en handlingsplan blir dessa dokument ett viktigt stöd och en trygghet för dem som jobbar i restaurangen om något alkoholrelaterat problem skulle inträffa.



Alkoholens medicinska effekter

FÖR MÅNGA AV oss är alkohol något positivt.
I små doser är alkohol stimulerande, men i stora
doser ett gift som kan vara livshotande.

DOPAMIN, HJÄRNANS GLÄDJEMOLEKYL

Vår hjärna är mycket komplex. Olika signalsubstanser i hjärnan har en central roll för hjärnans funktion. Signalsubstanserna är hjärnans kemiska budbärare. Signalsubstansen dopamin har med lustupplevelser att göra och motiverar oss att äta, dricka och ha sex. Dopamin frisätts i hjärnans belöningssystem. Vi känner lust och vill upprepa aktiviteterna. Alkohol, narkotika och tobak verkar också genom detta system. Dopaminet frisätts och framkallar en känsla av välbehag.

Ett påverkat belöningssystem

Vissa får starka positiva belöningar medan andra upplever en svag belöning. Vi människor har, bland annat på grund av dessa skillnader, en högst personlig relation till alkohol. Det verkar också som om belöningen av alkoholen skapar en positiv minnesbild. Att vi kommer ihåg de roliga stunderna med alkohol, men har en förmåga att glömma de negativa – som dumma handlingar, skador och baksmälla.

Ett kontinuerligt bruk av alkohol bygger successivt om hjärnans belöningssystem. Hjärnan blir mindre känslig för alkohol – du behöver dricka mer än tidigare för att uppnå samma grad av berusning (tolerans). Då ökar också risken för att utveckla ett alkoholberoende.

HUR PÅVERKAS DU AV ALKOHOL?

När du dricker alkohol påverkas först de delar av hjärnan där dina tankar finns. I denna del bearbetas dina sinnesintryck och lagras i ditt minne.

Sedan påverkas mer centrala delar av hjärnan, där centra för känslor sitter. Ju mer du dricker och ökar promillehalten i kroppen, ju sämre blir din förmåga att göra rationella bedömningar.

Nästa steg är att lillhjärnan påverkas. I lillhjärnan sitter centra för koordination och balans.

Som sista steg påverkas den del av hjärnan som brukar kallas reptilhjärnan. Här finns bland annat centra för vakenhet. Har du druckit så mycket att den delen påverkas, blir du först medvetlös och därefter kan detta system slås ut helt. Det är ett livshotande tillstånd som kräver medicinsk behandling. Det handlar då om akut alkoholförgiftning.



Alkohol påverkar omdömet

Hjärnan är den del av kroppen som påverkas snabbast och tydligast av alkohol. Det är hjärnan som lär sig att uppskatta att dricka alkohol, vilket kan leda till ett beroende. I hjärnan finns också vår känsla för tid och omdöme. Där görs avväganden mellan att ta risker och söka trygghet. Efter små mängder alkohol blir de flesta mer avslappnade och sociala, har lättare att ta kontakt, vågar mer. När promillehalten i blodet stiger förändras vårt beteende i samband med att våra hämningar försvinner. Många blir dämpade och trötta, andra högljudda och stökiga. Vissa kan bli våldsamma och aggressiva. Det aggressiva beteendet kan ta sig uttryck i grälsjukhet och ibland också fysisk våldsamhet. En orsak till detta kan vara försämrad muskelkontroll, då man lättare tar snedsteg, knuffar till personer och tappar saker. Ett beteende som lätt väcker irritation. Minskade hämningar kan också leda till att psykiska problem, som till exempel misstänksamhet, kommer till uttryck och förstärker det aggressiva beteendet. Eftersom

alkohol påverkar reaktionsförmågan, motoriken och omdömet, ökar risken för olyckor och våld när vi dricker alkohol. På sjukhusens akutmottagningar är en stor del av de skadade personerna påverkade av alkohol. De som är påverkade när de skadas är framför allt unga och medelålders män.

Alkoholrelaterade skador

En del skador kan uppstå redan vid måttligt drickande, och risken ökar ju mer du dricker. Den som dricker ofta och mycket utsätter både sig själv och andra för stora risker. De flesta av oss känner någon – vän, arbetskamrat eller släkting – som har problem med alkohol. Många tragedier i form av social utslagning, våld, olyckor och sjukdom orsakas av alkohol. Antalet alkoholrelaterade dödsfall i Sverige uppskattas till ca 6 000 om året och alkohol är efter tobak, den drog som dödar flest människor. Alkoholen kostar samhället mycket, både socialt och ekonomiskt och oftast drabbas relativt unga människor.

SAMBANDET MELLAN PROMILLENIVÅ OCH OLYCKSRISK

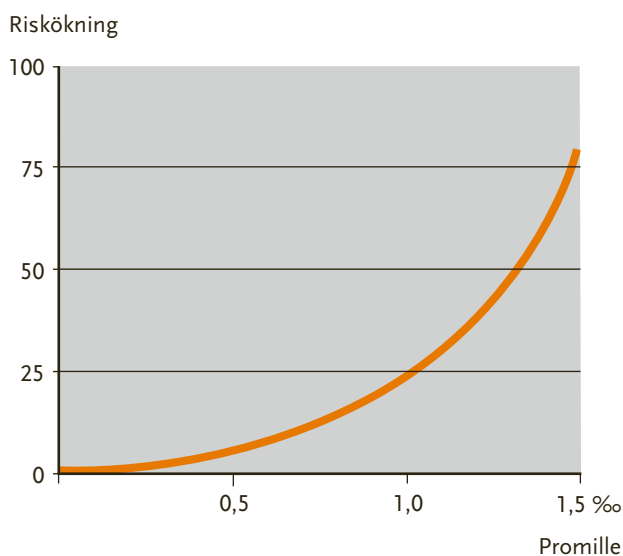


Diagram 1. Diagrammet visar olycksriskökning i trafiken vid ökande promillenivå. Vid 1 promille är risken ca 25 gånger större att råka ut för en olycka än om man är nykter. Vid 1,5 promille är risken 80 gånger större.

KÄLLA: RÄTTSMEDICINALVERKET RMV-RAPPORT 1999:2

Kroglivet på rätt kurs

Mindre stök efter personalutbildning i hur man hanterar berusade gäster

Lyckad kamp mot fylleri

Krogpersonal utbildade sig

Huvudmålet är att minska våldet på krogarna

Sambandet mellan berusning och våld

Det finns ett klart samband mellan berusning och våld. Ökat drickande leder till mer våld. Vi vet att en stor mängd av det våld som alkoholpåverkade utför och drabbas av äger rum i samband med krogbesök. Inom det polisanmälda våldet är det många, både gärningsmän och brottsoffer, som är påverkade av alkohol. Ju fler och mer berusade gäster, desto större är risken att små irritationer utvecklas till våldsamma slagsmål. "Fylleslagsmål" startar ofta på grund av en småsak. Självklart vill ingen krog ha fulla gäster, men för att slippa det krävs både ett bra ledarskap och kunnig personal. Professionell personal måste kunna avgöra när en gäst inte ska serveras alkohol. Ett sätt att minimera risken för våld och skador är att se till att gästerna inte blir för berusade. Risken för skador och våld är liten upp till 0,6 promille, därefter ökar risken markant med stigande berusning.

Varför ska ungdomar under 18 år inte dricka alkohol?

Många ungdomar börjar dricka tidigt. Det är oroande. Ju tidigare du börjar dricka, desto större är risken för alkoholism. Alkohol kan också skada hjärnans utveckling hos unga människor eftersom hjärnan inte har vuxit klart förrän vid drygt 20 års ålder. Den långsamma utvecklingen gäller framför allt förmågan att kunna förutse konsekvenserna av sina handlingar. Ungdomar kan alltså inte bedöma konsekvenserna av sitt drickande på samma sätt som vuxna. De har svårare att märka när de blir berusade och blir ofta alldeles för fulla, alldeles för fort. Många unga säger att de under berusning hamnat i onödiga gräl med kompisar, haft sex fast de inte ville eller haft sex utan att använda skydd. Nästan alla som har provat narkotika har varit berusade.



STANDARDGLAS

Standardglas är ett internationellt mått på alkoholmängd. Ett standardglas innehåller 12 g alkohol, vilket motsvarar cirka 4 cl fyrtioprocentig sprit.



4 cl starksprit

8 cl starkvin

12–15 cl vin

33 cl starköl

50 cl folköl

Standardglas

Standardglas är ett internationellt mått på alkoholmängd. Det innehåller 12 g alkohol, vilket motsvarar cirka 4 cl fyrtioprocentig sprit.

Riskdrickande

En kvinna bör inte dricka mer än sammanlagt nio standardglas under en vecka och aldrig mer än tre glas vid samma tillfälle. Minst en eller två dagar i veckan bör vara alkoholfria. En man bör inte dricka mer än sammanlagt 14 standardglas under en vecka och aldrig mer än fyra glas vid samma tillfälle. Minst en till två dagar i veckan bör vara alkoholfria. För en del människor kan även dessa mängder vara för mycket, och ett beroende kan komma att utvecklas tidigare.

Nedbrytningen tar ca två timmar för varje glas

Det tar cirka två timmar att bryta ned ett standardglas. Nedbrytningen påverkas inte av vilken sorts alkohol du har druckit och inte heller av motion, bastubad eller genom att du äter en kraftig måltid. Allt detta kan göra att du känner dig bättre, men inte att alkoholen försvinner snabbare ur kroppen.

Effekter av vad och hur du dricker

Promillehalten i blodet avgörs av:

Hur mycket och hur snabbt du dricker

Ju snabbare och ju mer alkohol du dricker desto mer berusad blir du. Om en person häller i sig sex stycken 33 cl flaskor starköl på en timme hinner levern inte bryta ned den första ölen förrän man fyller på med den andra varför man snabbt kommer upp i en hög promillenivå. Se diagram 2.

Hur starka drinkar du dricker

Ju starkare drinkar du dricker desto snabbare blir du berusad.

Hur mycket du väger

Din kroppsvikt påverkar promillehalten, låg vikt ger hög promillehalt.

Om du är kvinna eller man

En kvinna tål i regel mindre alkohol än en man. Se diagram 2 och 3. Om en kvinna dricker två tredjedelar av den mängd en man dricker, så kommer de upp i ungefär samma promillenivå. Det beror på att kvinnor oftast väger mindre och har mindre vätska i kroppen att späda ut alkoholen med.

Om du äter samtidigt som du dricker

Det tar längre tid för alkoholen att komma ut i blodet om du äter i samband med att du dricker alkohol. Levern får då mer tid för att bryta ned alkoholen och promillehalten kommer inte upp i samma höga

nivå, som om du skulle dricka på fastande mage. Genom att äta en riktig måltid i samband med att du dricker alkohol kan du nästan halvera din promille-nivå. Se diagram 4.

Om du dricker fort

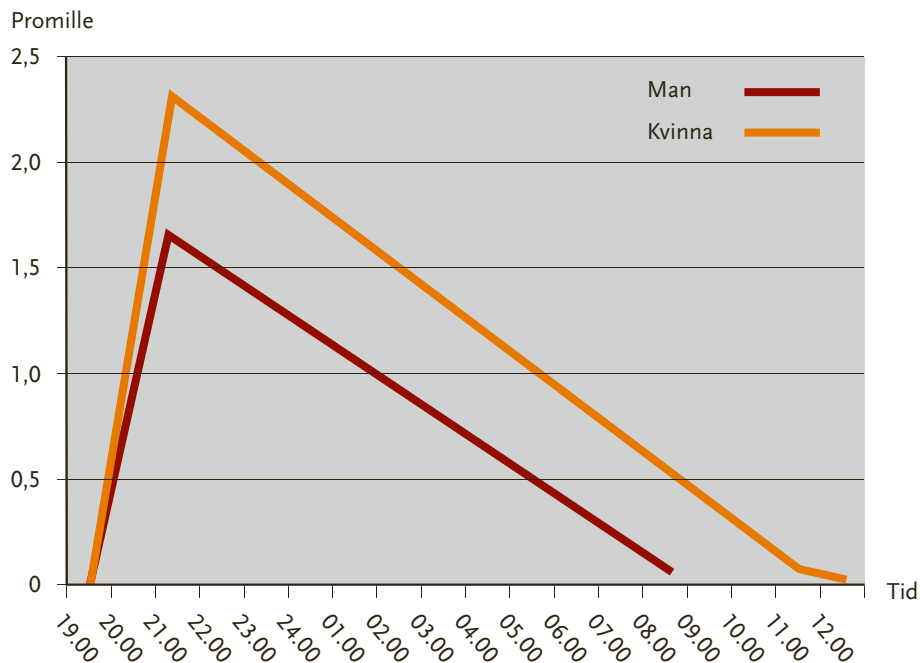


Diagram 2. Om en man som väger 75 kg, respektive en kvinna som väger 65 kg, håller i sig sex stycken 33 cl starköl på en timme, hinner levern inte bryta ned den första ölen förrän personen fyller på med den andra. Promillenivån ökar hastigt och berusningsnivån ökar snabbt till över 1,5 promille för mannen och närmare 2,5 promille för kvinnan.

KÄLLA: ANNA SÖDERPALM-GORDH, FIL. DR, ALKOHOLFORSKARE

Om du dricker långsammare

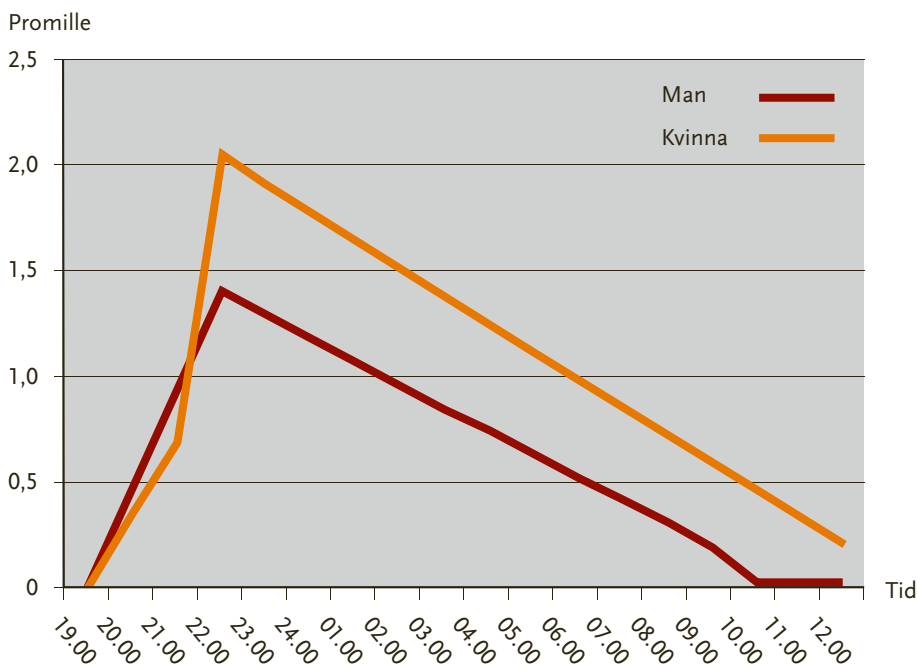


Diagram 3. Om en man som väger 75 kg, respektive en kvinna som väger 65 kg, dricker sex 33 cl starköl på tre timmar kommer mannen upp i knappt 1,5 promille medan kvinnan når ca 2,0 promille.

KÄLLA: ANNA SÖDERPALM-GORDH, FIL. DR, ALKOHOLFORSKARE



PROMILLEKURVA MED OCH UTAN MAT

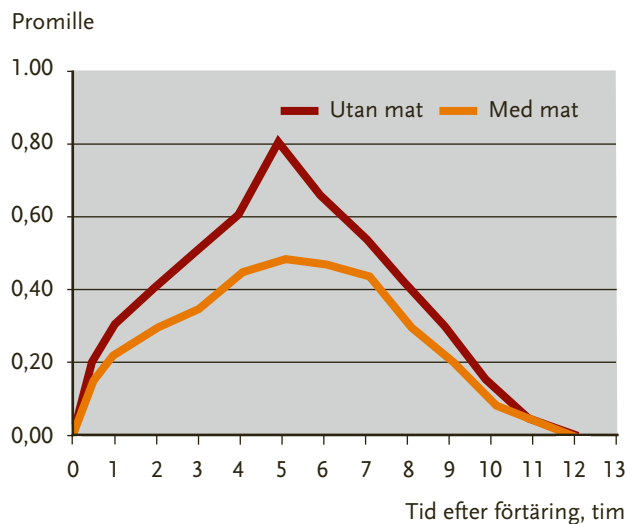


Diagram 4. Att exakt räkna ut vilken promillehalt en person uppnår går inte. Detta är beroende av många faktorer – vilken dryck man intagit, hur fort och mycket man druckit, hur mycket och vilken sorts mat man ätit, kön, ålder och kroppsvikt med mera har betydelse. Diagrammet visar den stora skillnaden mellan att dricka på tom mage och tillsammans med mat.

KÄLLA: RÄTTSMEDICINALVERKET, RMV-RAPPORT 1999:2, NYTRYCK

Promillehalt och beteende

Obs! Detta gäller för en normalkonsument med normal tolerans för alkohol.

0,2–0,3 promille

Alkoholens stimulerande effekt dominerar. Du blir glad och pigg och självkritiken minskar. Du känner dig allmänt väl till mods.

0,5–0,6 promille

Hämningar avtar. Sämre precision och reaktionshastighet. Omdömet och förmågan att ta in information försämras.

0,8 promille

Långsammare reflexer. Sämre koordination. Överdrivna rörelser. Högljudd. Sämre synförmåga. Överdrivet självsäker. Upplevs berusad. Tydlig alkoholdoft.

1,0 promille

Sluddrigt tal. Försämrade muskelkontroll, svårt att gå stadigt, snubblar, faller. Svårt att kontrollera känslor.

1,5 promille

Du blir aggressiv, våldsam eller förvirrad. Lätt för att gråta. Somnar.

2,0 promille

Svårt att prata och gå upprätt. Dubbelseende.

3,0 promille

Du uppfattar inte vad som händer omkring dig. På gränsen till medvetslös.

4,0 promille och mer

Alkoholförgiftning med hög dödlighet.

Några frågor om dina alkoholvanor

Våra levnadsvanor, t.ex. våra rökvanor, matvanor och alkoholvanor, spelar en stor roll för hälsan. Här är några frågor om dina alkoholvanor. Det är givetvis frivilligt att svara på dessa. Utgå från de senaste 12 månaderna när du svarar. Om du är kvinna och får mer än 6 poäng eller om du är man och får mer än 8 poäng bör du tänka över dina alkoholvanor. Har du funderingar kan du ta kontakt med din vårdcentral.



4 cl starksprit



8 cl starkvin



12–15 cl vin



33 cl starköl



50 cl folköl

1. Hur ofta dricker du alkohol?	Aldrig <input type="checkbox"/>	1 gång i månaden eller mer sällan <input type="checkbox"/>	2–4 gånger i månaden <input type="checkbox"/>	2–3 gånger i veckan <input type="checkbox"/>	4 ggr/vecka eller mer <input type="checkbox"/>
2. Hur många "glas" (se ex. ovan) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?	0–2 <input type="checkbox"/>	3–4 <input type="checkbox"/>	5–6 <input type="checkbox"/>	7–9 <input type="checkbox"/>	10 eller fler <input type="checkbox"/>
3. Hur ofta dricker du sex sådana "glas" eller mer vid samma tillfälle?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
4. Har det hänt under senaste året att du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
5. Hur ofta under senaste året har du låtit bli att göra det som du borde för att du drack?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
6. Hur ofta under senaste året har du behövt ett "glas" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
7. Hur ofta under senaste året har du haft skuld känslor eller dåligt samvete på grund av ditt drickande?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
8. Hur ofta under senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?	Nej <input type="checkbox"/>		Ja, men inte senaste året <input type="checkbox"/>		Ja, under senaste året <input type="checkbox"/>
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?	Nej <input type="checkbox"/>		Ja, men inte senaste året <input type="checkbox"/>		Ja, under senaste året <input type="checkbox"/>
	0 poäng	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng

Du lägger samman dina poäng genom att summera resultaten för de 10 frågorna. Summan kan då bli mellan 0–40 poäng.

Ditt resultat: _____

Alkoholberoende – sex tecken

För att ställa diagnosen alkoholberoende krävs att minst tre av följande tecken finns.

1. Ökad tolerans

Efter en längre tids drickande förändras vår upplevelse av alkoholens effekter. Vi tycker att vi tål alkohol bättre, eftersom vi kan dricka mer än tidigare utan att känna samma rus. Om vi ökar vårt drickande ännu mer, är det lätt att hamna i en ond cirkel. Vi blir ännu mer toleranta och måste dricka ännu mer för att få samma upplevelse av ruset. Unga människor som tål mycket sprit brukar ofta skryta om det, som om det vore något bra. I själva verket befinner de sig i riskzonen för att drabbas av alkoholproblem.

2. Abstinens

Mycket alkohol under en längre tid gör att kroppen, framför allt hjärnan, långsamt vänjer sig. Om du av någon anledning dricker mindre eller plötsligt slutar, är risken för abstinens stor. Det är då många gärna tar en återställare för att komma i form och känna sig normal igen. Att vara beroende av alkohol innebär att du har tappat kontrollen över ditt drickande. De vanligaste symtomen på abstinens är svår ångest, svettning, hjärklappning och skakningar. I svårare fall utvecklas kramper, epileptiska anfall och delirium tremens (dille). Det senare är ett livshotande tillstånd, med hallucinationer och blodtrycksstegring, som kräver vård på sjukhus. Alla som dricker mycket alkohol under en lång tid blir inte beroende. Men risken är stor och ju yngre du är när du börjar dricka regelbundet, desto fortare går det. I detta tillstånd utvecklar du tolerans för alkohol och får abstinens när du slutar dricka.

3. Kontrollförlust

När du tappar kontrollen blir det mer än du har tänkt dig och ”det är synd att låta något bli kvar i flaskan”.

HIT KAN DU VÄNDA DIG

- Landstinget i ditt län
- www.alkoholhjalpen.se
- Alkohollinjen 020-84 44 48

4. ”Sug”: ett starkt behov eller tvång att dricka

Du har ett ökat alkoholbegär och planerar din dag efter vad du kan dricka eller vem du kan dricka med. Stressen ökar och du får allt svårare att orka med familj, vänner och arbete.

5. Alkohol – en central del i livet

Du tänker nästan alltid på alkohol och slutar att intressera dig för det som tidigare var viktigt. Du får ett ökat ointresse av andra saker än alkohol.

6. Insikt, men oförmåga att sluta dricka

Trots att du inser att du gör fel eller omgivningen börjar klaga, och trots kroppsliga eller psykiska skador fortsätter du att dricka. Att bryta eller ta sig ur ett beroende är svårt. Du behöver professionell hjälp.

BAKRUS (BAKFYLLA)

Bakrusets styrka står alltid i proportion till hur berusad du har varit kvällen innan. Den är också ett tecken på att du druckit mer än du tål. Symtom på bakfylla varierar från lätt huvudvärk till våldsamt illamående, ljud- och ljuskänslighet och ånger. Andra typiska symtom är skälvnningar, svettning, svaga muskler, blekhet, törst och en allmänt kväljande känsla. I det här stadiet finns ingen längtan efter mer alkohol (jämför abstinens).

Det finns inga effektiva botemedel mot bakfylla men det kan kännas lite bättre om du dricker mycket vatten. Det enklaste sättet att undgå bakrus är att inte dricka sig full. Du blir inte full om du dricker så långsamt och måttligt att levern hinner förbränna alkoholen.

HÄR ÄR NÅGRA EXEMPEL PÅ VANLIGA SJUKDOMAR OCH SYMTOM SOM KAN ORSAKAS AV ALKOHOL

Mage och tarm

Magkatarr och tarmproblem är vanliga skador.

Cancer

Det finns starka samband mellan alkohol och cancer i munhåla, svalg, matstrupe och struphuvud. Detta gäller framför allt de som både dricker och röker mycket. Risken för bröstcancer ökar redan vid måttlig alkoholkonsumtion.

Graviditet

Vi vet att redan en måttlig alkoholkonsumtion under graviditeten ökar risken för fosterskador. Alkohol minskar fruktsamheten hos både kvinnor och män.

Muskler

Stora mängder alkohol leder till att musklerna bryts ned.

Hjärnskador

Hög konsumtion av alkohol kan leda till koncentrationsstörningar, sämre minne och olika former av demens.

Infektioner

Den som dricker mycket alkohol drabbas lättare av infektioner.

Lever

Vid långvarig och hög alkoholkonsumtion försämras leverns funktion, vilket kan leda till skrumplever och levercancer.

Hjärt- och kärlsjukdomar

Hög alkoholkonsumtion kan leda till högt blodtryck, rytmrubbningar och hjärtsvikt.

Psykiska störningar

Vanligast är ångest, depression och sömnrubbningar. Även risken för självmord ökar kraftigt.



Alkohollagen

ALKOHOLLAGEN SKA FÖREBYGGA och minska risken för sociala och medicinska skador. Att begränsa drickandet och motverka alkoholskador är ett övergripande mål för Sveriges alkoholpolitik. Lagens regler för servering är till för att skydda framför allt unga människor. En viktig del i alkoholpolitiken är att minska berusningsdrickandet. Lyckas det kan bland annat skador och våld som beror på en för hög alkoholkonsumtion hållas nere.



Krav på mat

I över 100 år har det krävts matsservering för att få tillstånd att servera alkohol. Servering av spritdrycker, vin och starköl ska bara få ske på restauranger vars huvuduppgift är att servera mat. Dryckerna ska vara ett komplement till maten, inte tvärtom. Ett varierat och komplett utbud av mat ska kunna serveras under hela öppettiden. Under sena kvällar kan det vara tillräckligt att restaurangen erbjuder ett par rätter, till exempel pyttipanna och lasagne. Ett av skälen till kravet på mat är att gästerna helt enkelt blir mindre berusade om de äter mat i samband med att de dricker alkohol. En bra måltid kan nästan halvera alkoholhalten i blodet.

Tillståndet är knutet till serveringslokalen

Ett serveringstillstånd gäller alltid en viss lokal (eller uteservering). Serveringslokalen ska vara utformad så att det är möjligt för personalen att hålla kontroll. Det är den som har tillståndet och serveringspersonalen som har ansvar för att ingen som är märkbart påverkad eller yngre än 18 år dricker alkohol. Serveringen av alkohol får bara ske i serveringslokalen och på eventuell uteservering om kommunen har gett sitt tillstånd för detta. Det är ett lagbrott att servera eller låta gästerna bära med sig alkoholhaltiga drycker utanför serveringsområdet. De får inte heller ta med egna sådana drycker in i serveringslokalen. För att en lokal ska vara godkänd för servering, krävs att den

också är registrerad som livsmedelsanläggning. Det ska finnas ett eget kök i anslutning till serveringslokalen och det ska finnas tillräckligt många sittplatser.

För att få servera alkohol på en uteservering krävs tillstånd av polisen för själva uteserveringen och tillstånd av kommunen för alkoholservingen. Tillståndet för en uteservering måste oftast förnyas varje år. Det är viktigt att uteserveringen är tydligt avgränsad för att bland annat hindra att alkoholdrycker langas till personer under 18 år.

Mycket svåra brandolyckor i serveringslokaler har skärpt kraven på brandsäkerhet. Serveringslokalen måste ha ett bra brandskydd med tillräckliga och väl märkta utrymningsvägar och brandskyddsredskap som fungerar. Det är viktigt att all personal vet vad de ska göra om det börjar brinna och att utrymningsvägarna alltid är fria. Om reglerna för brandskydd inte följs kan lokalen stängas och tillståndshavaren förlora sitt tillstånd.

Kraven på den som söker tillstånd

En näringsidkare (bolag eller enskild firma) måste ha tillstånd av kommunen för att få servera alkoholhaltiga drycker. För att få tillstånd ställs det höga krav på att alla personer som är aktiva i bolaget är både personligt och ekonomiskt skötsamma. De ska också kunna alkohollagen, inte vara dömda eller misstänkta för brott samt ha betalat sina skatter och avgifter. För att bedöma om den sökande är lämplig gör kommunen en utredning.

Personlig lämplighet innebär att:

- ha kunskaper om alkohollagen
- vara ekonomiskt skötsam
- inte vara dömd eller misstänkt för brottslig verksamhet
- vara minst 20 år
- kunna finansiera sin verksamhet på ett godtagbart sätt.

Serveringstillstånd för alkoholhaltiga drycker söks hos kommunen. Kravet på lämplighet gäller också för att få behålla tillståndet.

Kommunen kan ha fler regler för tillståndet

Kommunen kan i sitt alkoholpolitiska program komplettera med egna regler utifrån alkohollagen. En kommun kan till exempel vilja undvika att det öppnas restauranger som serverar alkohol i närheten av skolor, ungdomsgårdar eller i områden med många missbrukare. Enligt alkohollagen finns det ingen generell rätt att få serveringstillstånd. Kommunen gör alltid en individuell prövning för att bedöma risken för olägenheter i fråga om ordning och nykterhet eller särskild risk för människors hälsa. I denna bedömning tar kommunen stor hänsyn till polisens syn på ordningsläget i området och miljöförvaltningens bedömning av risken för att grannarna blir störda.

Tillstånds- och tillsynsmyndigheter

Kommunen prövar ansökningar om serveringstillstånd och beviljar tillstånd. Ansökan om tillstånd ska göras skriftligt. Därefter gör kommunen en utredning och prövar den sökandes lämplighet och om lokalen är lämplig. Kommunen frågar polisen och miljöförvaltningen innan den fattar beslut. Kommunen är också tillsynsmyndighet och har ansvar för att restaurangen kontrolleras genom bland annat tillsynsbesök. Kommunens tillsyn kan delas in i förebyggande, inre och yttre tillsyn.

Den förebyggande tillsynen omfattar råd, stöd och utbildning.

Den inre tillsynen omfattar kontroll av olika uppgifter, som till exempel brottslighet, ekonomisk skötsamhet (att skatt betalats) och försäljningsrapporter.

Den yttre tillsynen innebär besök på restaurangen för att kontrollera att alkoholservingen hanteras på ett ansvarsfullt sätt. Framför allt kontrolleras ordning och nykterhet samt att det inte serveras alkohol till gäster som är under 18 år.



Polisen och kommunen ansvarar för tillsynen över restaurangerna. Polisen lämnar också synpunkter inför kommunens prövning av ansökningar om serveringstillstånd.

Länsstyrelsen är tillsynsmyndighet för hela länet och ska stödja kommunerna i deras verksamhet.

Statens folkhälsoinstitut är tillsynsmyndighet för hela landet och följer upp hur alkohollagen fungerar i praktiken. Institutet skriver bland annat råd och kommentarer till hur lagen bör användas, till exempel om hur tillsynen av restauranger kan gå till.

Servering bara på restaurangen

Begreppet servering innebär att restaurangen mot betalning serverar mat och dryck som gästerna äter och dricker på restaurangen. Bara de drycker som serveras på restaurangen får drickas där. Ingen får dricka andra alkoholhaltiga drycker än de som ser-

veras. Detta gäller även när restaurangen är stängd. Alkoholhaltiga drycker får heller inte tas med från restaurangen, vare sig av gäster eller av personal. Tillståndshavaren ska tillsammans med sin personal aktivt hindra att någon gäst tar med sig sådana drycker till eller från restaurangen.

Serveringsansvarig person

Restaurangen får inte lämnas utan tillsyn. Därför måste tillståndshavaren eller en annan serveringsansvarig person hela tiden finnas på plats när alkoholservingen pågår. Det är tillståndshavaren som utser den serveringsansvariga personalen på restaurangen. Den som är serveringsansvarig ska ha fyllt 20 år, vara lämplig och ha tillräckliga kunskaper om alkohollagen. En skriftlig lista på den serveringsansvariga personalen ska skickas till kommunens tillståndsenhet. All personal på restaurangen ska veta vem eller vilka som är serveringsansvariga på arbetsplatsen.

Bartender dömd. Serverade för mycket

En bartender dömdes till 30 dagsböter för olovlig dryckeshantering då han serverat en drink till en märkbart påverkad gäst. Bartendern hade serverat gästen 3–5 drinkar tidigare under kvällen. Enligt vittnesförhör med polis och en alkoholinspektör var gästen mycket kraftigt berusad och uppvisade ostadig gång, sluddrigt tal och yviga gester. Böter för bartendern blev 4 500 kronor.

Källa: HovR 2007, Dom B 2053-2006

Serveringstider och utrymning av lokalen

Om inte kommunen beslutar något annat får serveringen av alkoholhaltiga drycker börja tidigast klockan 11.00. Serveringen ska avslutas senast klockan 01.00. Vid prövning av serveringstider tar man särskild hänsyn till risken för problem när det gäller ordning och nykterhet samt människors hälsa. Alla gäster ska ha lämnat restaurangen senast 30 minuter efter serveringstidens slut. Serveringstiden står i restaurangens tillståndsbevis. För att behålla en god stämning och undvika konflikter är det bra att fråga om gästerna önskar något mer i god tid före serveringstidens slut.

Ordning och nykterhet

Det finns tydliga krav på ordning, nykterhet och återhållsam servering i alkohollagen. Alla som serverar alkohol har ett personligt ansvar för hur de sköter serveringen. Om en servitör eller servitris serverar en gäst som är märkbart påverkad (av alkohol eller något annat berusningsmedel), så kan han eller hon personligen ställas till svars för detta. Straffet kan bli böter eller fängelse i upp till sex månader. Dessutom kan restaurangen förlora sitt serveringstillstånd. Gäster som är påverkade av något annat berusningsmedel än alkohol får inte komma in eller

vara i restaurangen. En gäst som har blivit märkbart påverkad (se Alkoholtrappan s. 24) eller är störande får inte serveras mer alkohol. Dessutom ska den märkbart påverkade gästen lämna lokalen. Lagens krav på återhållsam servering av alkoholdrycker innebär att serveringen ska avbrytas innan gästen blir så påverkad att han eller hon måste avvisas. Om en gäst har serverats så mycket alkohol att han eller hon måste avvisas finns det alltid risk för bråk. Det är god service att ta hand om gästerna så väl att de aldrig behöver avvisas!

Tillståndshavaren och personalen måste diskutera och komma överens om hur serveringen ska gå till för att vara ansvarsfull. Detta förebygger eventuella ordningsproblem och skapar en god stämning på restaurangen. Även oordning som beror på annat än alkohol och droger måste rättas till. Det kan ske genom att gäster talas till rätta, avvisas, eller – om inget annat återstår utryms lokalen. Krav på ordning gäller också i restaurangens närhet som till exempel på trottoaren utanför entrén. I ordningskravet ingår även att motverka brottslighet, till exempel narkotikabrottslighet, på restaurangen. Personalen bör därför vara uppmärksam och lära sig känna igen typiska tecken på narkotikapåverkan, langning, etcetera. Personalen bör också vara uppmärksam på om någon försöker lägga narkotika i någon annan gästs drink.

Lättdrycker

Restauranger med serveringstillstånd ska, enligt alkohollagen, erbjuda sina gäster ett stort urval av lättdrycker. Detta ingår också i en god service. Många restauranger har tyvärr ett alltför litet utbud av lättdrycksalternativ. Det finns många människor, som av olika anledningar, inte vill eller kan dricka alkohol. Att bara erbjuda juice, lättöl eller vatten stämmer varken med lagen eller med god service. Här finns mycket att förbättra!

Underåriga – gäster under 18 år

Underåriga gäster, det vill säga gäster under 18 år, får besöka restaurangen, men de får inte serveras alkohol. Inte ens om deras föräldrar går med på det. Detta är så viktigt att lagstiftaren till och med har lagt ett personligt ansvar på den som serverar. Det betyder att den som serverar alkoholhaltiga drycker till någon som inte har fyllt 18 år kan straffas med böter eller fängelse i upp till sex månader. Dessutom kan krögaren förlora sitt tillstånd. Det är alltså den serveringspersonal som lämnar ut en alkoholdryck som alltid är skyldig att ta reda på om gästen har fyllt 18 år. Om det finns minsta tveksamhet om åldern, ska den som serverar alltid be att få se legitimation. För att vara på säkra sidan är det bra att begära legitimation av alla gäster som ser ut att vara under 25 år. Det är också förbjudet att servera alkohol till en gäst, om man misstänker att han eller hon kommer att överlåta (langa) dryckerna till någon som är yngre än 18 år. Serveringspersonalen måste därför vara speciellt uppmärksam om någon beställer alkoholdrycker åt fler än sig själv – särskilt i ett sällskap med yngre gäster.

Priser och försäljningsmetoder

En restaurang får enligt lagen inte sälja alkohol hur billigt som helst. En rekommendation från Statens folkhälsoinstitut är att priset ska ligga på minst 25 procent över inköpspriset för att täcka kostnaderna. Enligt lagen ska drycker med högre alkoholhalt vara dyrare än drycker med lägre alkoholhalt.

Detta gäller även vid erbjudanden om kombination av mat och dryck. Om till exempel pyttipanna med en stor starköl kostar 80 kronor, bör pyttipanna med en stor lättöl kosta betydligt mindre. Priset på lättdryckerna ska alltid vara lägre. Krögare som vill sälja alkoholdrycker under en viss tid på dagen till ett lägre pris kan erbjuda så kallad happy hour, men ett sådant erbjudande bör gälla hela sortimentet. Lättdrycker och mat bör med andra ord rabatteras lika mycket som alkoholdryckerna. Vid all marknadsföring av alkoholdrycker krävs särskild måttfullhet. Det innebär att reklam inte får vara påträngande och uppmana gästerna att dricka alkohol. Det är alltså inte fritt fram att bara rabattera alkohol, som att till exempel erbjuda ”köp två starköl, så ingår den tredje”. Det är viktigt att skilja på god service och påträngande försäljningsmetoder (så kallad animering). Animering innebär att man aktivt försöker påverka gästerna att dricka alkohol eller att dricka mer än vad de hade tänkt sig. Det är alltså inte tillåtet att uppmana en gäst som beställer ett glas vin att istället ta in en hel flaska. Däremot är det god service att kunna rekommendera ett gott vin till maten efter gästens önskemål.

Förbjudet att bjuda på alkohol

Alkohollagen innehåller ett allmänt förbud att ge bort alkohol. Det innebär att en krog inte får bjuda sina gäster på alkoholdrycker. Det är alltså inte tillåtet att kompensera en gäst för ett problem genom att bjuda på en alkoholdryck. Däremot är det inte fel att kompensera en gäst genom att bjuda på kaffe eller en dessert.

Kvitto och kassaregistrering

Varje försäljning av varor och tjänster ska registreras i kassaregistret och gästen ska alltid erbjudas ett kassaregistrerat kvitto enligt lag om kassaregister m.m.

Återkallande av tillstånd

Om innehavaren av serveringstillstånd inte längre uppfyller de krav som gällde för att få tillståndet eller inte följer de bestämmelser som gäller för servering enligt alkohollagen får tillståndsmyndigheten i kommunen meddela en erinran eller i allvarligare fall en varning.

Kommunens tillståndsmyndighet ska återkalla ett serveringstillstånd om det finns skäl till det.

Serveringstillståndet ska återkallas om:

- tillståndet inte längre utnyttjas
- det förekommit brottslig verksamhet på serveringsstället med tillståndshavarens vetskap och utan att denne ingripit
- tillståndshavaren har brutit mot alkohollagen eller vad som i övrigt gäller för tillståndet på ett sätt som gör att en varning inte räcker
- bristfälliga förhållanden inte förändrats trots en eller flera varningar.

Kommunen kan om det finns särskilda skäl ge tillståndshavaren en varning, i stället för att återkalla tillståndet. Sådana skäl kan vara att tillståndshavaren har gjort en genomgripande förändring för att problemen inte ska uppstå igen. Varning kan också ges om felet varit tillfälligt eller berott på missförstånd. Om kommunen bestämmer sig för att återkalla tillståndet eller nöjer sig med en varning beror till stor del på vad tillståndshavaren gjort för att åtgärda problemen innan kommunen ingripit.

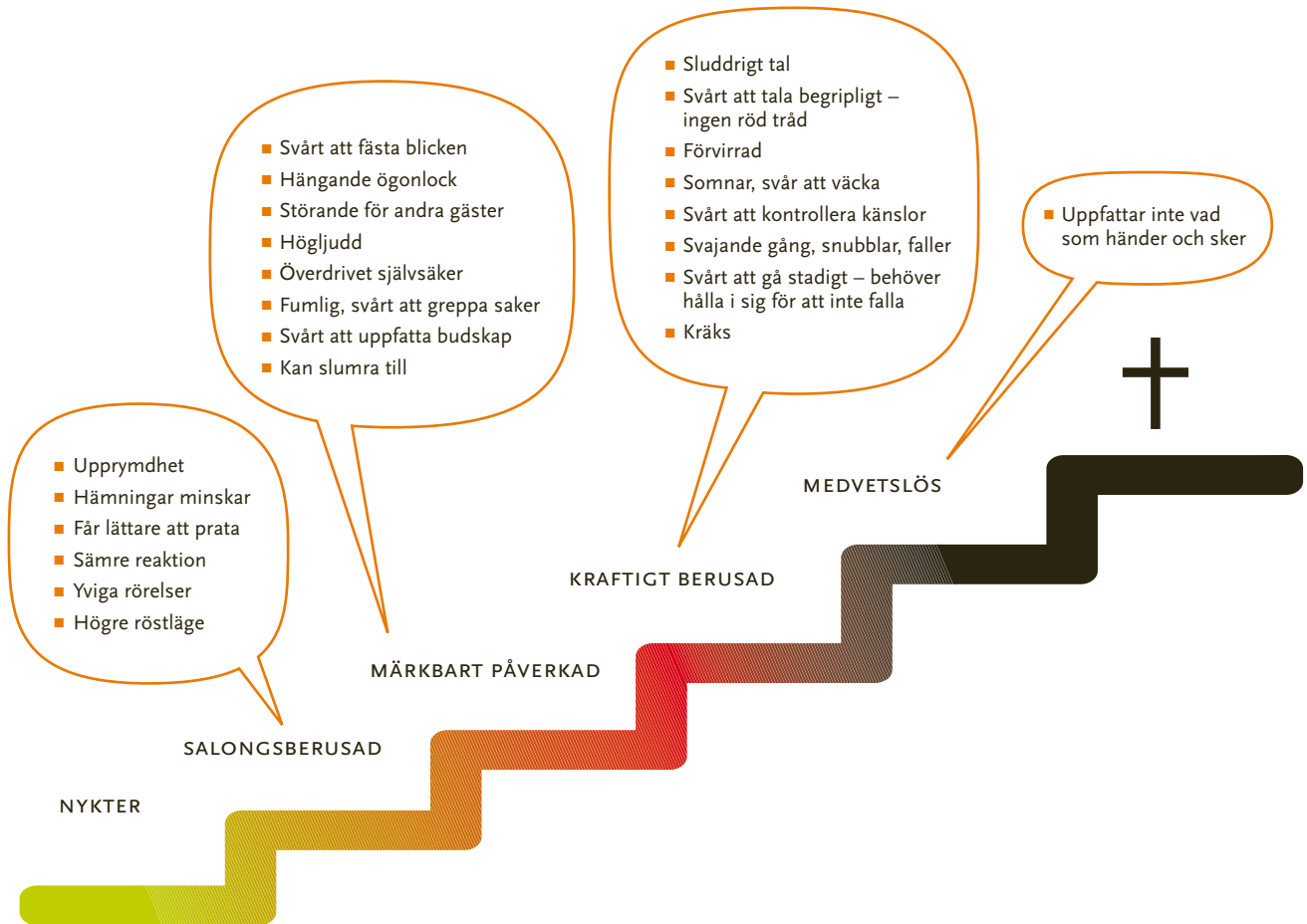
Villkor för tillståndet

Kommunens tillståndsmyndighet kan också besluta om villkor i samband med beslutet om tillstånd. Sådana villkor kan vara vilka serveringslokaler som får utnyttjas och hur de får utnyttjas. Ett annat villkor kan vara att det ska finnas ordningsvakter.

HJÄLP FÖR LEGITIMATIONSKONTROLL

1. ÄR LEGITIMATIONEN GODKÄND?
Godkända legitimationer är: SIS-märkt ID-kort, svenskt körkort, svenskt EU-pass med vinröd pärm.
2. ÄR LEGITIMATIONEN GILTIG?
Kontrollera giltighetstiden!
3. ÄR LEGITIMATIONEN FÖRFALSKAD?
Besiktiga kortet! Känns det äkta? Är det suddigt, har tilltufsade kanter eller på något annat sätt känns hemgjort?
4. ÄR DET RÄTT PERSON PÅ KORTET?
Stämmer åldern? Det är lättare att se om det är rätt person om du håller för håret på kortet med tummen.
5. BRA FRÅGOR ATT STÄLLA!
Vilken dag fyller du år? Vilket är ditt stjärntecken? När tog du körkort?
6. ÄR DU FORTFARANDE OSÄKER ELLER UPPTÄDER PERSONEN NERVÖST?
Ta då gärna hjälp av en kollega. Nu har du gjort vad du kan för att ta ett beslut.





Var går gränsen för märkbart påverkad? Det kan ibland vara svårt att definiera var gränsen går för att en person ska anses "märkbart påverkad". Alkoholtrappan och ovanstående beskrivning av förändringar i beteenden gör det lättare att känna igen och diskutera olika grader av berusning.



Förebygg narkotikaproblem på krogen!

MÅNGA UNGA MÄNNISKOR provar narkotika när de festar och flera har kommit i kontakt med så kallade partydroger på krogen. Eftersom det finns ett starkt samband mellan narkotika och annan allvarlig brottslighet är det viktigt att man arbetar förebyggande mot narkotika på krogen.

Vad säger lagen?

Alkohollagen

Enligt alkohollagen får du inte lämna ut alkohol-drycker till den som är märkbart påverkad av alkohol eller något annat berusningsmedel (t.ex. narkotika). Den som serverar alkohol till en märkbart påverkad person gör sig skyldig till olovlig dryckeshantering.

Vad händer om en person döms för narkotikabrott?

Narkotikastrafflagen är mycket restriktiv och ger höga straff. Grova brott kan ge upp till tio års fängelse. En dom är en offentlig handling som vem som helst kan läsa, även en arbetsgivare, vilket kan göra det svårt för den dömda att få jobb. Socialtjänsten, jakt- och vapenregistret och länsstyrelsen informeras, vilket kan föra med sig att körkort och vapenlicenser dras in.

Narkotikastrafflagen

I narkotikastrafflagens första paragraf regleras vilka handlingar som är narkotikabrott.

Bestämmelsen är mycket omfattande och täcker i princip all hantering av narkotika. All befattning med narkotika är förbjudet utom den som är avsedd för medicinskt bruk. Det är alltså olagligt att använda, köpa, sälja, ge bort, tillverka, odla, transportera eller förvara narkotika. Man får inte heller förmedla kontakt mellan köpare och säljare eller hjälpa till att föra över betalning mellan köpare och säljare.

Vad är krogens ansvar?

Krögaren har ansvar för att serveringsstället är fritt från narkotika och att inga narkotikapåverkade gäster släpps in på krogen. Det är dessutom förbjudet att servera alkohol till någon som är påverkad av narkotika. Om tillståndshavaren inte gör något för att förebygga och minska narkotikaproblem kan krogen förlora sitt alkoholtillstånd. Har krogen ordningsvakter måste de rapportera till polisen om de upptäcker att någon gäst använder eller är påverkad av narkotika.

Vad kan krogen göra för att förebygga narkotikaanvändning?

- Utveckla samarbetet med polisen.
- Utarbeta enkla regler för vad personalen ska göra om den misstänker att personal eller gäster missbrukar narkotika.
- Ha bra belysning vid entrén, så att vakterna kan upptäcka om någon är påverkad.
- Installera övervakningskamera.
- Ha god belysning i lokalen och undvika mörka hörn.
- Kontrollera gäster som springer ut och in från krogen.
- Kontrollera toaletter och andra riskutrymmen kontinuerligt.

Varför en narkotikafri krogmiljö?

Narkotikapåverkade gäster på krogen innebär en fara för såväl gäster som personal. En påverkad person är opålitlig och kan bete sig aggressivt och okontrollerat.

Om någon på din arbetsplats använder narkotika innebär det nästan alltid att omgivningen drabbas. Det kan skapa oro och dålig stämning och drogerna gör att reaktionsförmågan försämras. Med narkotikapåverkade personer i arbetsgruppen ökar risken för olyckor. Personal som missbrukar narkotika tillåter lättare att också gäster missbrukar.



Vanliga tecken på narkotikapåverkan

Amfetamin och kokain påverkar det centrala nervsystemet. Amfetamin kan injiceras, sniffas eller blandas ut i vätska och drickas. Kokain intas ofta genom att drogen sniffas, men kan också rökas. Amfetamin och kokain framkallar ett rus som ger känslor av ökad energi, självförtroende och skärpt sinnesmedvetenhet. Kokainruset varar cirka 40 minuter, amfetaminruset i flera timmar. Tecken på påverkan av amfetamin eller kokain kan vara spända käkar, stora pupiller, extrem pratsamhet och ett ”speedat” beteende. Personen kan uppträda forcerat, självsäkert och arrogant. Andra tecken kan vara att han

eller hon tål mycket alkohol utan att bli berusad. Hos kroniska missbrukare kan ruset gradvis ersättas av rastlöshet, extrem retlighet, sömnlöshet, mistänksamhet och vanföreställningar.

Ecstasy (mdma 3,4-metylendioximetamfetamin) har både centralstimulerande och hallucinogena egenskaper. Det förekommer i regel som tabletter med symboler instansade, till exempel ett dollar-tecken eller ett bilmärke. Den som tar ecstasy blir positiv till sin omgivning.

Personen blir ”kramig” och öppen och får en känsla av ökat självförtroende, ökad energi och styrka. Vid högre doser fås hallucinationer. Tecken på ecstasypåverkan kan vara stora pulserande

pupiller, rodnad, svettningar, spända käkar och snedtuggning. Kroppstemperaturen höjs kraftigt och personen kan dricka mycket. Ecstasy brukar inte kombineras med alkohol.

Upprepat bruk under lång tid kan ge sömnsvårigheter, depression, ångest och tillfälliga psykoser. Ecstasy åstadkommer störningar i hjärnans signal-substanssystem, främst på serotonin som har en avgörande betydelse för reglering av sinnesstämning, aggressivitet, ångest, aptit och sexlust.

GHB (gammahydroxybutyrat) är en klar och lite trögflytande vätska som ofta förvaras i PET-flaskor. En normaldos är så mycket som ryms i en PET-flaskas skruvkork. GHB-ruset varar i 3–4 timmar och påminner om ett mildt alkoholrus. Man kan känna sig lycklig, avslappnad och sensuell. Även vid doser som leder till djup sömn eller medvetlöshet känner sig användaren pigg efter uppvaknandet. Preparatet är mycket svår-doserat. En dos som vid ett tillfälle ger en mycket liten ruseffekt kan vid ett annat vara dödlig. Det förekommer att den som plötsligt vaknar upp ur ett djupt GHB-rus drabbas av panik och då blir aggressiv och farlig för sin omgivning. Senare kan personen ha svårt att minnas vad som hänt. Det är svårt att upptäcka GHB-missbruk bara genom att observera personers utseende och beteende. En del ungdomar tar GHB i stället för eller som komplement till alkohol. Även Butandiol och GBL (gammabutyrolakton) kan missbrukas som rusmedel och kan framkalla livshotande förgiftningar. I efterhand kan det vara svårt att se om vilket preparat som orsakat förgiftningen eftersom GBL och Butandiol i kroppen omvandlas till GHB. Ämnena är svåra att skilja från varandra utan närmare kemisk analys.

Hasch och marijuana är de vanligaste cannabisprodukterna. Hasch är kåda som blandas med bindemedel och pressas till kakor som oftast är bruna eller svarta. Marijuana är vissa torkade delar från cannabisplantan. Hasch luktar sötaktigt, som rökelse eller bränt gräs.

Det vanligaste är att hasch och marijuana röks. Ruset är i regel över på 2–3 timmar. Alla cannabisprodukter innehåller ett narkotiskt ämne som förkortas THC. Detta ämne är fettlösligt och stannar i kroppens fettvävnader lång tid efter användandet.

Tecken på den som missbrukar cannabis kan vara röda ögon, stora pupiller och intensiv längtan efter sötsaker. Reflexerna blir långsammare och rörelser osäkra. Pulsen höjs och munnen blir torr. Huvudvärk, yrsel och illamående är vanligt. Uppfattningen om tid och rum förvanskas. Minnet försämras liksom förmågan till koncentration och inläring. De vanligaste negativa ruseffekterna av cannabis är ångest, olust, panikkänslor och förföljelsemani, speciellt bland nybörjaranvändare. Långvarig daglig användning kan, förutom beroendutveckling, ge skador i andningsorganen, nedstämdhet eller depression.

Bensodiazepiner (rohypnol med flera) är läkemedel som används vid behandling av ångest och sömnsvårigheter. Blandmissbrukare kombinerar ofta alkohol och bensodiazepiner för att förstärka effekten av alkoholen. Vanligast är att använda Rohypnol. Det förekommer att personer som ska begå brutala brott till exempel rån eller mord tar Rohypnol för att kunna genomföra brottet. Rohypnol stänger av förmågan till empati och framkallar minnesstörningar. En Rohypnolpåverkad person kan vara lättkränkt och ha lätt för att ta till kraftigt våld.

Ansvarsfull alkoholserving är en vetenskapligt utvärderad arbetsmetod som förebygger och minskar alkoholrelaterat våld och skador i restaurangmiljö. Genom att inte servera alkohol till berusade personer och underåriga kan våldet minskas. Det finns många vinster att nå genom att arbeta med metoden; både samhällsekonomiska och hälsovinster för individer.

Metoden innebär ett strukturerat och målmedvetet arbete för att förebygga och minska alkoholserving till ungdomar under 18 år och till märkbart berusade gäster på krogen. Metoden bygger på lokal mobilering, utbildning i ansvarsfull alkoholserving, policyförändringar och en effektiv tillsyn.

Det här utbildningsmaterialet i Ansvarsfull alkoholserving riktar sig till dig som arbetar i restaurangmiljö.

Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa.



Statens
folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-740-4