

Sporočilo za javnost

Alkohol v vročini dodatno obremeni telo in poveča tveganje za zdravstvene zaplete

Ljubljana, 8. julij 2026 – Ob vročinskih valovih, ki pogosto sovpadajo s številnimi prireditvami na prostem, v Slovenskem združenju za kronične nenalezljive bolezni (ZKNB) opozarjamo, da alkohol dodatno obremeni telo, prispeva k dehidraciji in poveča tveganje za zdravstvene zaplete. Organizatorje prireditev zato pozivamo, naj zagotovijo brezplačno pitno vodo, možnosti za umik v senco, ustrezno prvo pomoč, varen prevoz s kraja prireditve ter dosledno zaščito otrok in mladostnikov.

»Alkohol v poletni vročini ni osvežitev, temveč dodatno tveganje za zdravje. Kljub temu je na številnih prireditvah še vedno predstavljen kot skoraj nepogrešljiv del zabave in druženja. Organizatorji in odločevalci morajo dati prednost brezplačni pitni vodi, zaščititi mladih in okolju, ki ne spodbuja rabe alkohola,« poudarja **Franč Zalar**, predsednik Slovenskega združenja za kronične nenalezljive bolezni.

V vročini alkohol dodatno obremeni telo

Visoke temperature, neposredna izpostavljenost soncu, telesna aktivnost in večurno zadrževanje v množici, povečujejo potrebo po tekočini. Alkohol pri tem ni primerna izbira za odžejanje, saj lahko prispeva k izgubi tekočine ter dodatno obremeni srce in ožilje.

Škodljive posledice rabe alkohola se ne pojavijo le ob dolgotrajnem ali čezmernem pitju. Tveganje za motnje srčnega ritma, povišan krvni tlak, srčni infarkt in možgansko kap se povečuje sorazmerno z zaužito količino alkohola, prisotno pa je že ob občasnem pitju. Leta 2024 je v Sloveniji zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov umrlo 842 ljudi, skoraj polovica pred 65. letom starosti¹. V evropski regiji alkohol vpliva na približno 800.000 smrti letno².

¹ NIJZ, Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2024, dostopno 1. 7. 2026 na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/12/3.3_Raba-alkohola_2024_Z-1.pdf?utm_source=chatgpt.com

² WHO, 2024, dostopno 1. 7. 2026 na: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/alcohol-use>

»Alkohol škoduje srcu in ožilju že pri občasni rabi, tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja pa narašča z vsako zaužito količino. V vročih poletnih dneh dodatno obremeni telo, saj prispeva k dehidraciji ter povečuje tveganje za motnje srčnega ritma. Med najresnejšimi posledicami dolgotrajnega uživanja alkohola je alkoholna kardiomiopatija – resna bolezen srčne mišice, ki lahko vodi v srčno popuščanje in prezgodnjo smrt. Zato je posebej pomembno opozoriti, da alkohol ni primerna pijača za odžejanje,« opozarja mag. **Nataša Jan**, direktorica in strokovna sodelavka Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Organizatorje poletnih dogodkov zato pozivamo, naj obiskovalcem zagotovijo brezplačen, dobro viden in enostaven dostop do pitne vode, dovolj možnosti za umik v senco, jasno označene točke prve pomoči ter kakovostno ponudbo brezalkoholnih pijač. Pitna voda na dogodkih ne sme biti težje dostopna ali dražja od alkoholnih napitkov.

Varen prevoz je del odgovorne organizacije prireditve

Varnost obiskovalcev se ne konča na prizorišču. Pomembno je, da obiskovalci že pred odhodom na prireditev načrtujejo varen prevoz domov, organizatorji pa jim pri tem pomagajo z jasnimi informacijami o javnem prevozu, organiziranimi prevozi in drugih varnih možnostih.

»V prvih petih mesecih leta 2026 je bilo v Sloveniji zabeleženih 493 prometnih nesreč, ki so jih povzročili alkoholizirani udeleženci. V teh nesrečah je življenje izgubilo 11 ljudi. Vsako izgubljeno življenje je preveč in za seboj pusti neizmerno bolečino ter nepopravljivo izgubo za družino, prijatelje in celotno skupnost. Zato že pred odhodom na zabavo poskrbite za varen prevoz domov. Zabava se ne konča, ko ugasne glasba, temveč takrat, ko vsi varno prispemo domov,« poudarja **David Razboršek**, direktor Zavoda VOZIM.

Zaščita mladih mora biti vidna v praksi, ne le zapisana v zakonodaji

Poletne prireditve in druženja so okolja, kjer lahko mladi lažje dostopajo do alkohola. Odgovornost za preprečevanje prodaje in strežbe alkohola mladoletnim zato ne sme biti prepuščena le posameznim prodajalcem, temveč mora biti vključena v organizacijo dogodkov, usposabljanje osebja in učinkovit nadzor.

»Ozaveščanje trgovcev in prodajalcev o doslednem spoštovanju prepovedi prodaje alkohola mladoletnim je ključnega pomena za zaščito zdravja in razvoja mladih. Naša terenska opažanja v preteklem letu kažejo na občutno povečanje primerov



SLOVENSKA ZVEZA ZA
JAVNO ZDRAVJE, OKOLJE
IN TOBAČNO KONTROLO
NVO varujejo naše zdravje

*prodaje alkohola mladoletnim, zlasti v severovzhodni Sloveniji. Zato je nujno okrepiti preventivne aktivnosti, ozaveščanje in dosledno izvajanje zakonodaje,» poudarja **Mihaela Lovše**, predsednica Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo.*

*»Mladi se v času poletnih počitnic zadržujejo na različnih mestih, kjer jih industrija lažje doseže s kampanjami, ki sporočila povezujejo s poletjem. To smo zaznali tudi v času začetka poletja na socialnih omrežjih, kjer smo lahko zasledili spletne kampanje. Te so preko direktnih identitetnih značilnosti mladih promovirali poletje, ki mora vključevati alkoholne pijače,« dodaja **Manca Kozlovič**, predsednica Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija.*

Zakonska prepoved je učinkovita le, v kolikor jo spremljajo redno preverjanje starosti kupcev, usposabljanje prodajnega in strežnega osebja, ustrezen nadzor ter odgovornost organizatorjev in ponudnikov.

Preventiva zahteva tudi odgovorno okolje

Opozorila o odgovornem ravnanju sama po sebi niso dovolj, če okolje spodbuja rabo alkohola, obenem pa ga predstavlja kot običajen del zabave, glasbe, športa in druženja. K njegovi normalizaciji prispeva tudi stalna prisotnost alkoholnih znamk na prireditvah in v drugih okoljih, vključno s promocijo izdelkov 0,0, ki pogosto uporabljajo enaka imena, logotipe in podobe kot alkoholne pijače.

*»Mladi ne potrebujejo še enega opozorila, naj ravnajo odgovorno, medtem ko jih z vseh strani obdajajo alkoholne znamke. Preventiva ne more biti učinkovita, če alkohol ostaja lahko dostopen in intenzivno promoviran, tudi prek izdelkov 0,0. Odgovornosti zato ne smemo prelagati le na posameznika, temveč moramo spremeniti okolje, v katerem se odloča,« opozarja **Matej Košir**, direktor Inštituta "Utrip" in vodja mreže Preventivna platforma.*

Raziskava **Alkoholni semafor 2026**, ki smo jo pred državnoborskimi volitvami izvedli Zavod VOZIM in Slovensko združenje za kronične nenalezljive bolezni, je pokazala največ političnega soglasja pri ukrepih na področju prometne varnosti in zdravstva. Manj enotnosti je bilo pri omejevanju dostopnosti alkohola, njegovi ceni in oglaševanju, čeprav prav ti ukrepi sodijo med najučinkovitejše načine zmanjševanja škode zaradi rabe alkohola.

Nevladne organizacije s področja javnega zdravja zato pozivamo odločevalce, organizatorje prireditev, trgovce, gostince, medije in oglaševalce, naj:



SLOVENSKA ZVEZA ZA
JAVNO ZDRAVJE, OKOLJE
IN TOBAČNO KONTROLO
NVO varujejo naše zdravje

- na poletnih prireditvah zagotovijo brezplačen in dobro viden dostop do pitne vode, območje sence ter ustrezno prvo pomoč;
- dosledno preprečujejo prodajo in strežbo alkohola mladoletnim ter vidno opitim osebam;
- omejijo promocijo alkoholnih znamk prek izdelkov 0,0, zlasti v vsebinah in okoljih, dostopnih otrokom in mladostnikom;
- sprejmejo celovite ukrepe na področju cen, dostopnosti, oglaševanja in sponzoriranja alkohola.

Poletna druženja so lahko prijetna, vključujoča in varna predvsem brez pritiska k pitju alkohola. Naj bodo v ospredju poletnih druženj glasba, kultura, voda in senca, ne pa raba alkohol.

Za dodatne informacije in pojasnila smo vam na voljo na telefonski številki **031 880 520** (**Matej Košir**) ali e-poštnem naslovu: info@sncda.si.

Lep pozdrav,

Franc Zalar, predsednik ZKNB in podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja

Matej Košir, direktor Inštituta "Utrip" in vodja mreže Preventivna platforma

David Razboršek, direktor Zavoda VOZIM

Manca Kozlovič, predsednica Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija

mag. Nataša Jan, direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Mihaela Lovše, predsednica Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo

dr. Tomaž Gorenc, direktor Inštituta za zdravje in okolje