

Brukerveiledning for «Drikkevett»



Trykk her for å komme i gang.

Trykk her for å få en presentasjon av innholdet i appen:



Ønsker du veiledning? Klikk her!

Komme i gang... Legge inn brukerinformasjon

Kallenavn oppgi kallenavn

Kjønn oppgi kjønn

Alder oppgi alder

Vekt oppgi vekt

Neste

Fyll inn kallenavn eller fornavn.

Fyll inn kjønn. Dette er viktig for korrekt utregning av promille.

Fyll inn alder.

Fyll inn vekt. Dette er viktig for korrekt utregning av promille.

Trykk på «Neste».
Det dukker opp en boks som ber deg bekrefte de oppgitte opplysningene.
Trykk på «Bekreft».

Komme i gang... Legge inn priser



Om du ikke vet, eller husker, hva du vanligvis betaler for de ulike drikkevarene, kan du trykke her for at appen skal fylle inn standardpriser.

Fyll inn det du vanligvis betaler for én halvliter, ett glass vin, én drink, eller én shot. Appen opererer for øvrig med enhetene 0,5 l øl (4,5 %), 1,2 dl vin (13 %), og 4 cl brennevin (40 %) for både drink og shot.

Trykk på «Neste». Det dukker opp en boks som ber deg bekrefte de oppgitte prisene. Trykk på «Bekreft».

Komme i gang... Legge inn en målsetting

*** N Telenor 4G 14,13 69%



Mål

Legg inn dine mål



Legg inn en langsiktig makspromille du ønsker å holde deg under frem til en ønsket dato. Husk å sette denne datoen en stund i fremtiden!

Makspromillen tilsvarer et nivå av promille du ikke vil overstige i løpet av EN kveld.

Makspromille makspromille 

Dato dato 



Kom i gang!

Sett deg et mål for hvor høy promillen din maksimalt skal være den neste perioden. Vi anbefaler at dette målet settes et sted under 0,8 (såkalt «lykkepromille»). Når man overstiger 0,6 i promille, så øker ikke alkoholens positive sider, men fra 0,8 og oppover øker imidlertid de negative sidene ved alkoholen, og man blir mer ukoordinert og snøvlete. Man kan også begynne å føle seg dårlig.

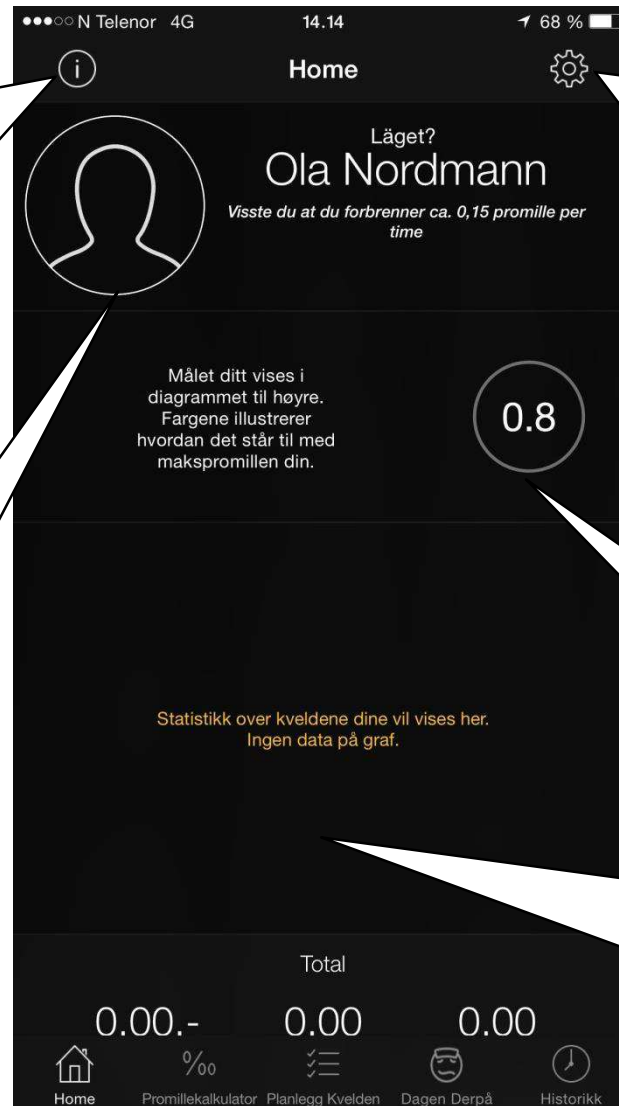
Fyll inn datoen for slutten av perioden målet skal gjelde for. Dette kan f.eks. være én måned.

Trykk på «Kom i gang!». Det dukker opp en boks som ber deg bekrefte det oppgitte målet og sluttdatoen for perioden. Trykk på «Bekreft».

Hjemmesiden «Home»

Tar deg til en informasjonsside hvor du finner «Drikkevettreglene» og kan lese om hvordan alkohol påvirker trening, psyken, sexlivet og utseendet. Her finner du også informasjon om RUStelefonen og utviklerne.

Trykk her for å legge inn et profilbilde, som du enten tar nå eller velger fra bildene på telefonen.



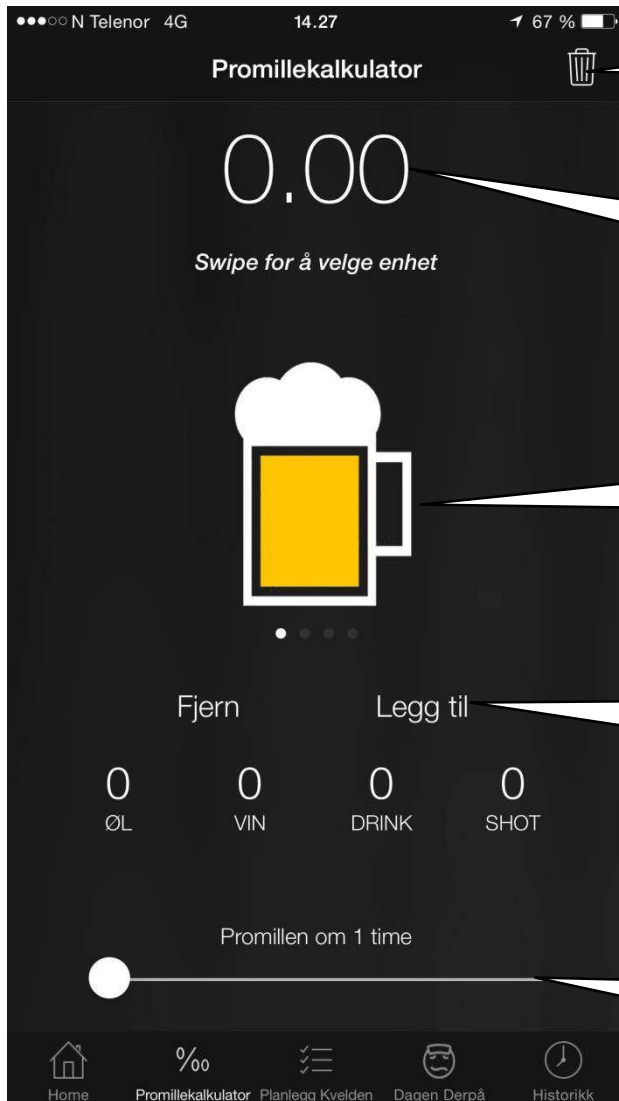
Tar deg til en side hvor du kan kontakte RUStelefonen, eller endre informasjonen du la inn da du begynte å bruke appen (brukerinfo, priser og makspromille). Her finner du også veiledningen og kildehenvisninger.

Makspromillen du la inn tidligere. Her vil du senere se om du har klart å nå målsettingen din.

Her vil du finne en grafisk fremstilling av hver drikkeepisode. Om du scroller nedover finner du dessuten en oversikt over kostnader og promille over tid.

Menylinje i bunnen av skjermen: «Home» tar deg til denne siden. For øvrig finner du «Promillekalkulator», «Planlegg kvelden», «Dagen derpå» og «Historikk» her.

Promillekalkulatoren



Trykk på søppelbøtten for å nullstille kalkulatoren og slette alt du har lagt inn.

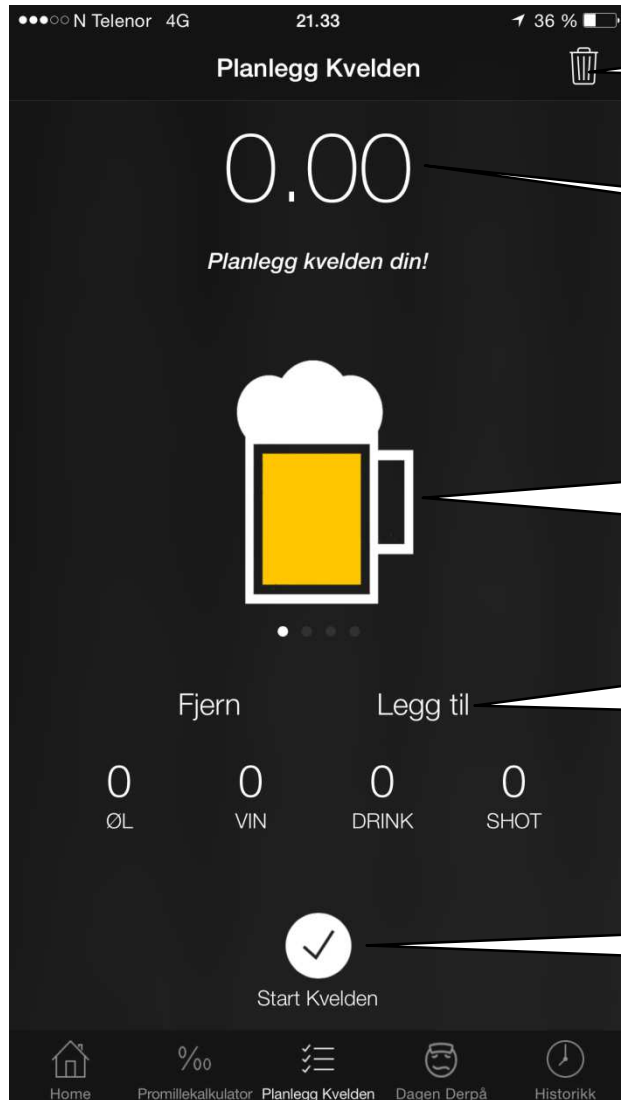
Her vises den beregnede promillen (én time etter inntak). Teksten under gir informasjon om hva dette betyr i praksis.

Her velger du hvilken alkoholtype du ønsker å gjøre beregninger for. Bla (swipe) for å velge mellom øl, vin, drink eller shot.

Trykk på «Legg til» for å legge til en enhet av den valgte alkoholtypen (én halvliter øl, ett glass vin, én drink eller én shot), eller «Fjern» for å fjerne enheten.

Skyv mot høyre om du ønsker å se hvordan promillen endrer seg med tiden etter alkoholinntaket. Kalkulatoren beregner endringen pr. time.

Planlegg kvelden



Trykk på søppelbøtten for å nullstille Planlegg kvelden og slette alt du har lagt inn.

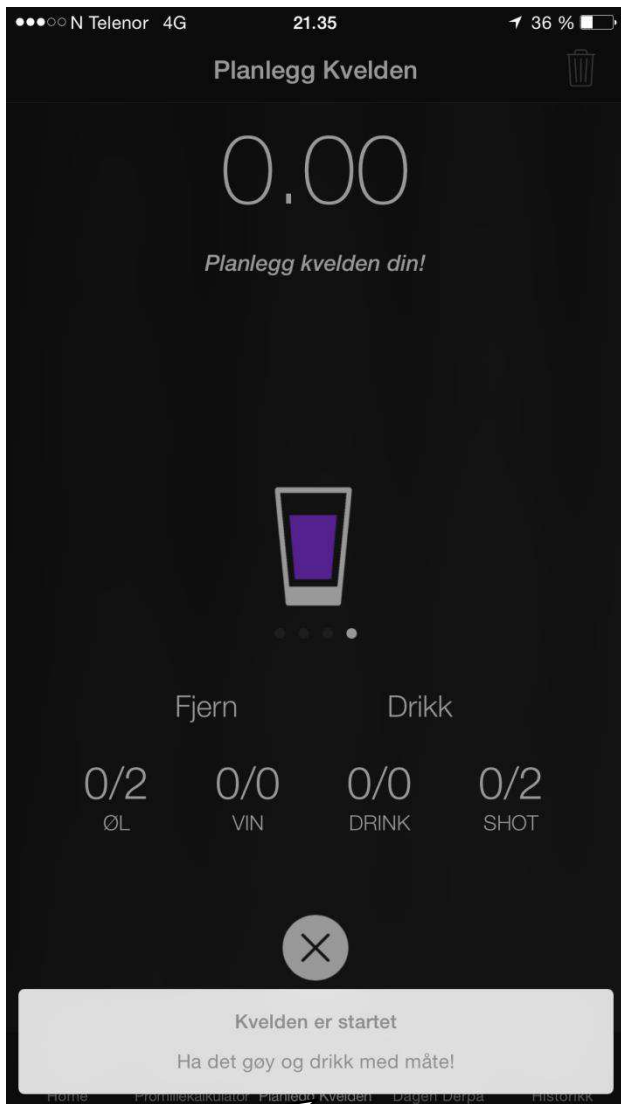
Her vises den beregnede promillen.

Her velger du hva du planlegger å drikke i løpet av kvelden. Bla (swipe) for å velge mellom øl, vin, drink eller shot. En flaske vin tilsvarer f.eks. litt over seks enheter/glass.

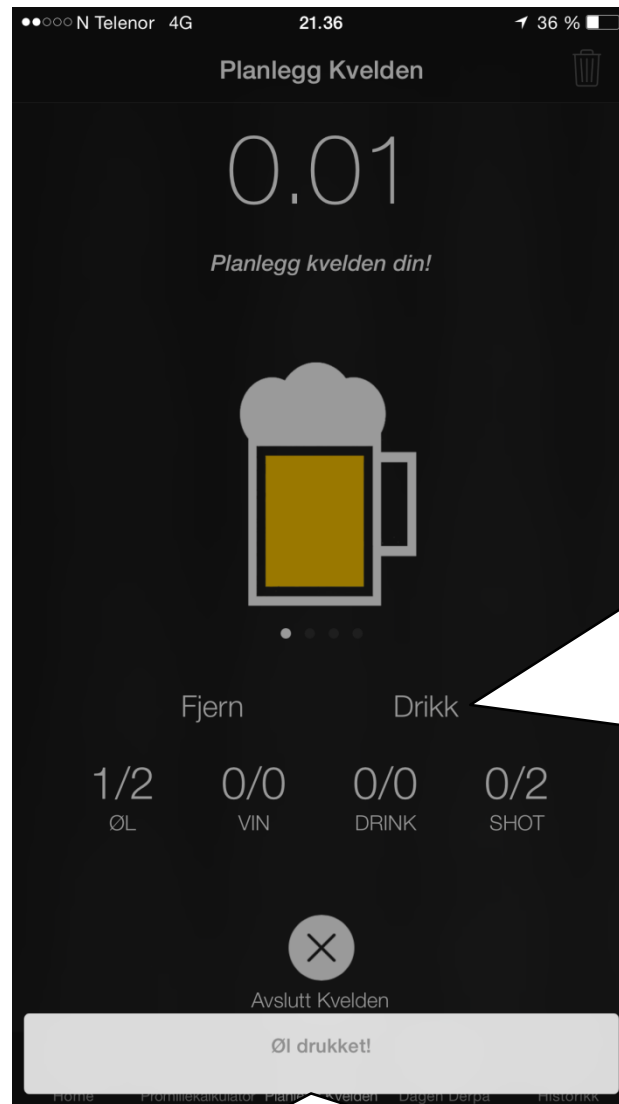
Trykk på «Legg til» for å legge til en enhet av den valgte alkoholtypen (én halvliter øl, ett glass vin, én drink eller én shot), eller «Fjern» for å fjerne enheten.

Når du har lagt inn det du planlegger å drikke trykker du på «Start kvelden».

Planlegg kvelden



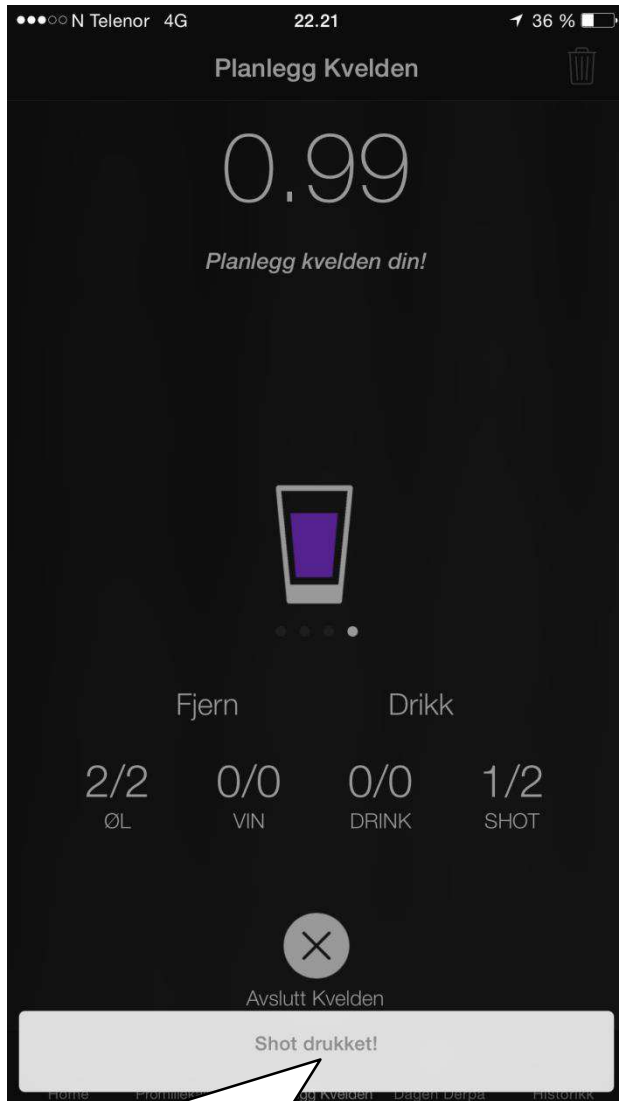
Her har man planlagt å drikke to halvlitere øl og to shots i løpet av kvelden. Man har deretter trykket på «Start kvelden».



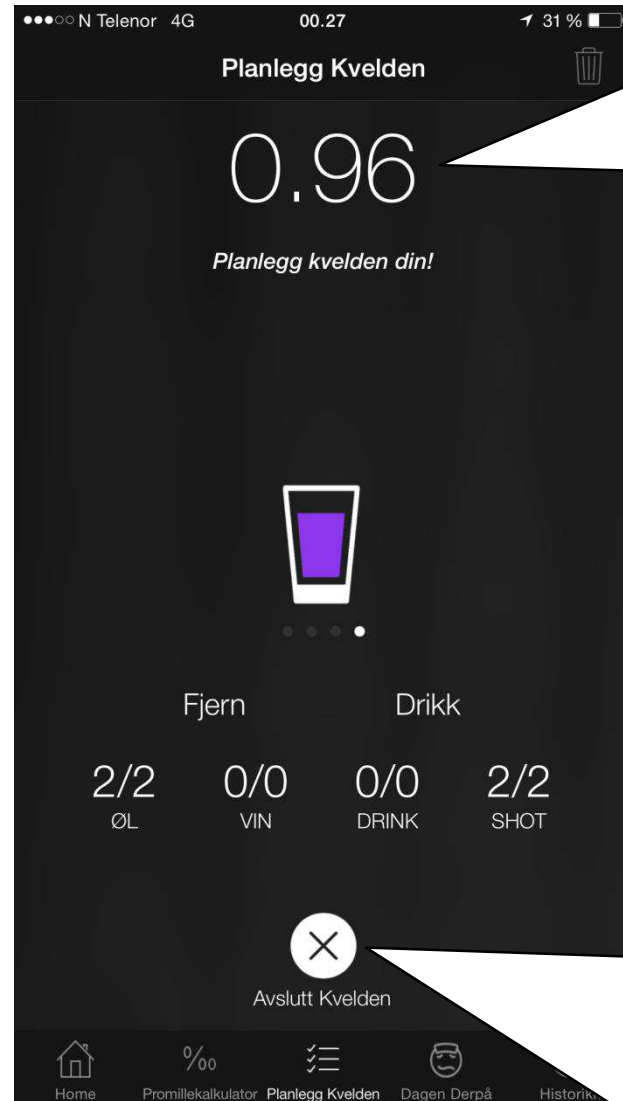
Bla deg frem til det du drikker (øl, vin, drinker eller shots). Litt etter at du har begynt å drikke en enhet, eller rett før du er ferdig med å drikke den, trykker du på «Drikk».

Her har man begynt å drikke en halvliter øl, og har akkurat trykket på «Drikk». Etter hvert som alkoholen kommer ut i blodet stiger promillen.

Planlegg kvelden



Her har man kommet lenger i drikkingen, og har drukket de to planlagte halvliterene, og har begynt på den første shoten.



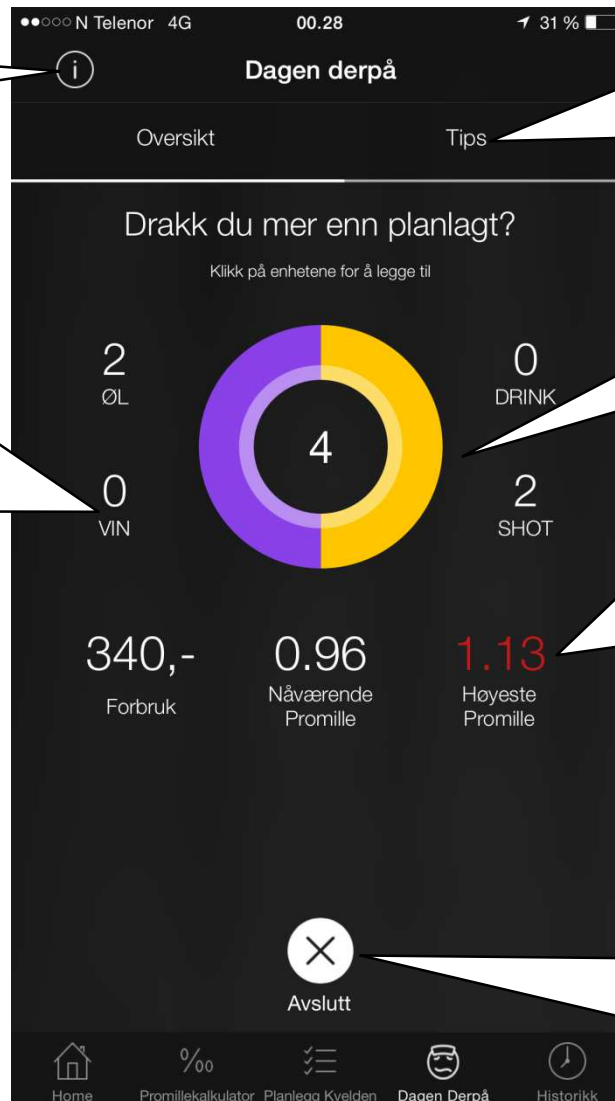
Her har man lagt inn alt det man hadde planlagt å drikke, og det har gått en liten stund siden man drakk den siste av to shots.

Det beste er å la appen avslutte selv, men du kan trykke på «Avslutt kvelden» om du er ferdig med drikkingen og ikke har behov for at appen fortsetter å beregne promillen. Du blir bedt om å bekrefte at du faktisk ønsker å avslutte kvelden.

Dagen derpå

Tar deg til den tidligere omtalte infosiden.

Trykk på de ulike alkoholsortene om du ønsker å etterregistrere enheter som du glemte å legge inn i løpet av kvelden. For hver enhet blir du også bedt om å legge inn tidspunktet for når enheten ble drukket.



Trykk på «Tips» for å komme til en side med informasjon om fyllesyke og hvordan å unngå dette (bla mellom tre sider).

«Oversikt» er denne oversikten over hvor mange enheter du drakk i løpet av kvelden.

Her er også en oversikt over pengebruken i løpet av kvelden, din nåværende promille, samt den høyeste promillen i løpet av kvelden. Den er markert med rødt om du gikk over målsettingen din.

Trykk på «Avslutt» om du ønsker å planlegge en ny kveld. Du finner da denne kvelden/drikkeepisoden i historikken.

Historikk

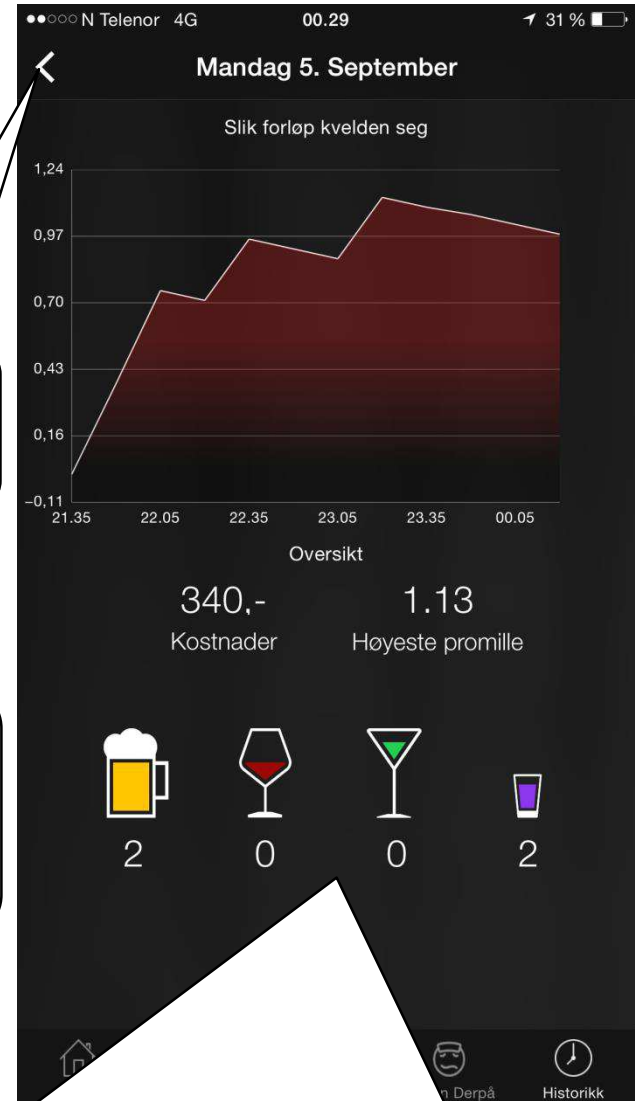
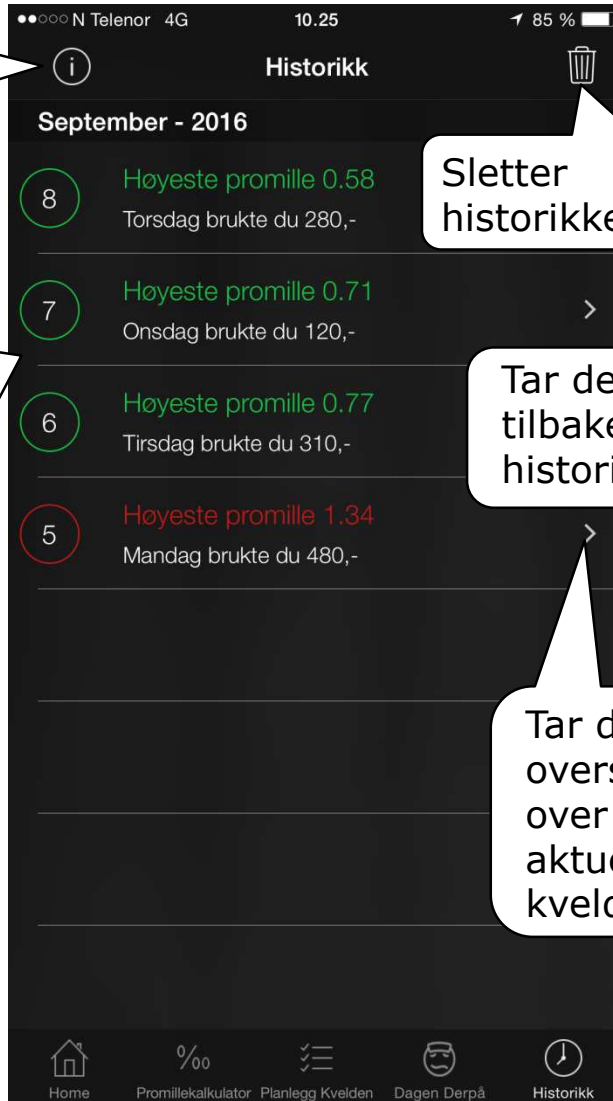
Tar deg til den tidligere omtalte infosiden.

Gir deg en oversikt over alle drikke-episodene. En episode er markert med rødt om du gikk over målsettingen din.

Sletter historikken.

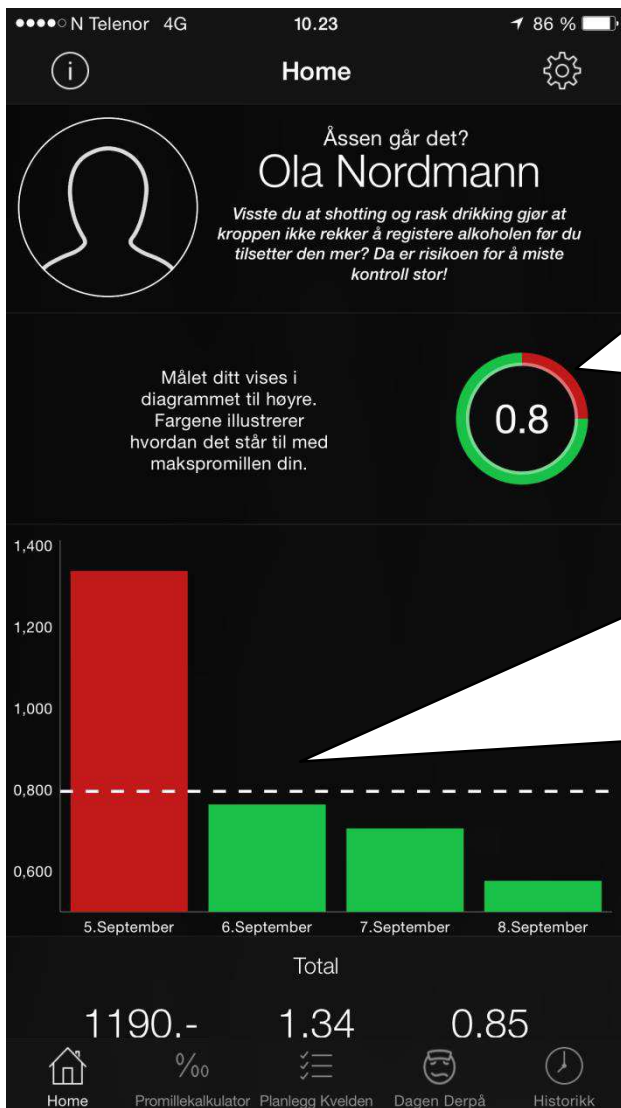
Tar deg tilbake til historikken.

Tar deg til oversikten over den aktuelle kvelden.



En oversikt over kvelden/drikkeepisoden: Øverst ser du en grafisk fremstilling av hvordan promillen utviklet seg utover kvelden. Hver topp i grafen er inntak av en enhet. Du ser også hva kvelden kostet deg og høyeste promille, i tillegg til hva du drakk.

«Home» etter at du har forsøkt appen en stund



Makspromillen du la inn tidligere. Den grønne delen av sirkeldiagrammet representerer de drikkeepisodene hvor du har klart å holde deg under den grensen du har satt, mens den røde delen representerer de gangene du har drukket mer enn grensen.

Her finner du en grafisk fremstilling av hver drikkeepisode. Den hvite, stiplede linjen er grensen du har satt for promillen, og røde søyler indikerer drikkeepisoder hvor du har drukket mer enn grensen. Om du scroller nedover finner du dessuten en oversikt over kostnader og promille over tid, både totalt og i løpet av forrige måned.