

**PER** **CARNAVAL**  
**tot s'hi val ?**  
**passa-t'ho bé**  
**sense passar-te !**

**Benvolgut, benvolguda,**

**Les entitats i institucions que promovem el Carnaval et volem agrair la teva col·laboració a fer del Carnaval passat una festa divertida, cívica i responsable. Tu ets part de l'èxit de la Campanya "Per Carnaval tot s'hi val? Passa-t'ho bé sense passar-te". La teva participació i conscienciació ens anima a continuar junts el camí que hem iniciat!**

- Davant l'opció de consumir o no consumir, tu decideixes. No et deixis convèncer, la teva voluntat i convicció són el més important! Respecta i respecta't!
- La combinació d'alcohol i altres drogues no és una bona idea. L'alcohol és la substància que pitjor combina amb les altres drogues. No facis barreges. No us espatlleu la nit ni l'espatlleu als vostres amics i familiars.
- Pren cada beguda amb calma. Com més ràpid beguis, més possibilitats hi ha que se't posi malament. Amb l'alcohol, com més quantitat més efectes negatius.
- Per gaudir de la festa i minimitzar la ressaca és important intercalar begudes sense alcohol i evitar la barreja de diferents tipus d'alcohol. Les begudes fermentades (cervesa i vi, per exemple) són més controlables que els destil·lats (cubates, xupitos), amb els quals és més fàcil passar-se.
- Procura no beure amb l'estómac buit ja que és més probable que se't posi malament i acabis molt aviat la festa.
- Porta el ritme de les begudes que prens. Si el perds, és que t'has passat!
- Mantingues una actitud de respecte cap a tu mateix i cap als altres. Tenir cura dels amics i amigues és la millor manera de viure la festa. Que el bon rotllo continuï!
- Si has de conduir, no toquis l'alcohol. Fes-ho per tu i pels altres!
- Aneu en tot moment documentats amb el DNI, encara que sigui una fotocòpia.

Recorda que el dia de la Rua, al recinte del ball situat a la zona esportiva, hi haurà un estand d'Energy Control on trobaràs informació sobre l'alcohol i altres drogues, preservatius, anàlisi i alcoholímetres gratuïts.

**DEMOSTREM QUE ÉS UNA FESTA DE TOTS I TOTES, UNA FESTA PRÒPIA, AMB PROU IDENTITAT COM PER NO ABUSAR DE RES I GAUDIR-LA COM CAL!**

**BON CARNAVAL DE TERRA ENDINS!**

Les entitats organitzadores del Carnaval de Terra Endins:



Amb la col·laboració de:

