

Nimi:		Päivämäärä:	
Lisätietoja:			

Alkoholiprosentti ja kuvaus	Määrä ja pisteet	Määrä ja pisteet
alle 5% Olut, siideri, long drink	0,33l = 1	0,5l = 1,5
5-8% IV olut, vahva siideri	0,33l = 1,3	0,5l = 2
10-15% Mieto viini	12cl = 1	16cl = 1,3
16-22% Vahva viini	8cl = 1	0,375l = 4,5
35-40% Väkevät viinat	4cl = 1	12cl = 3
50-60% Väkevät viinat	4cl = 1,5	12cl = 4
62-96% Väkevät viinat	4cl = 2,5	12cl = 7,5

Vasemmalla on eri juomista saatavat pisteet, siitä voit tarkistaa paljonko pisteitä on juomaa kohden merkittävä.

Juotuasi juoman, merkitse sen saamat pisteet taulukkoon. Jos juot nopeasti useamman juoman, voit merkitä ne samaan taulukkoon, huomioi kuitenkin tällöin tuplapisteytys.

Kello		Lisätietoja	
Juoman pisteet			
Juoman nimi			
Tilani	Olen humalassa	Voin pahoin	Olen iloinen
	Olen ärtynyt/vihainen	Seksuaalisesti halukas	Olen surullinen
	Olen väsynyt	Haluan lisää alkoholia	Muu (kirjaa lisätietoihin)

Kello		Lisätietoja	
Juoman pisteet			
Juoman nimi			
Tilani	Olen humalassa	Voin pahoin	Olen iloinen
	Olen ärtynyt/vihainen	Seksuaalisesti halukas	Olen surullinen
	Olen väsynyt	Haluan lisää alkoholia	Muu (kirjaa lisätietoihin)

Kello		Lisätietoja	
Juoman pisteet			
Juoman nimi			
Tilani	Olen humalassa	Voin pahoin	Olen iloinen
	Olen ärtynyt/vihainen	Seksuaalisesti halukas	Olen surullinen
	Olen väsynyt	Haluan lisää alkoholia	Muu (kirjaa lisätietoihin)

Kello		Lisätietoja	
Juoman pisteet			
Juoman nimi			
Tilani	Olen humalassa	Voin pahoin	Olen iloinen
	Olen ärtynyt/vihainen	Seksuaalisesti halukas	Olen surullinen
	Olen väsynyt	Haluan lisää alkoholia	Muu (kirjaa lisätietoihin)

Kello		Lisätietoja	
Juoman pisteet			
Juoman nimi			
Tilani	Olen humalassa	Voin pahoin	Olen iloinen
	Olen ärtynyt/vihainen	Seksuaalisesti halukas	Olen surullinen
	Olen väsynyt	Haluan lisää alkoholia	Muu (kirjaa lisätietoihin)

Kello		Lisätietoja	
Juoman pisteet			
Juoman nimi			
Tilani	Olen humalassa	Voin pahoin	Olen iloinen
	Olen ärtynyt/vihainen	Seksuaalisesti halukas	Olen surullinen
	Olen väsynyt	Haluan lisää alkoholia	Muu (kirjaa lisätietoihin)