

Памятка на летние каникулы

Памятка по соблюдению ПДД

Соблюдая правила дорожного движения, помни, что дорога – зона повышенной опасности.

- Переходи проезжую часть только по пешеходному переходу, убедившись, что все машины остановились и пропускают тебя, а если имеется светофор, то только на разрешающий зелёный сигнал.
- Не перебегай дорогу перед близко идущим транспортом!
- Не выходи на дорогу в зонах ограниченной видимости проезжей части.
- Обходи автобус и троллейбус сзади, а трамвай спереди.
- Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги (улицы) навстречу движению транспорта.
- Езда на велосипеде, скутере по дорогам и улицам населённого пункта допускается на расстоянии 1-го метра от обочины.
- Не отпускайте от себя детей младшего возраста в местах движения транспорта.
- Внимательно изучай ПДД! Это может спасти твою жизнь!

Правила поведения на воде

Во избежание несчастных случаев на водоёмах, необходимо соблюдать правила поведения на воде.

Надо помнить, что ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться и нырять в запрещённых и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, забираться на буи и другие технические сооружения;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- использовать для плавания доски, бревна, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- загрязнять и засорять водоёмы;
- заставлять себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человека погибает.

Памятка по безопасному поведению на объектах железнодорожного транспорта

Железнодорожные пути являются объектами повышенной опасности. Находясь на них, вы подвергаете свою жизнь значительному риску. Поэтому на железной дороге ЗАПРЕЩЕНО:

- ходить по железнодорожным путям;
- переходить или перебегать железнодорожные пути перед близко идущим поездом;
- подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь;
- проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса;
- стоять на подножках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов;
- прыгать с платформы на железнодорожные пути;
- устраивать на платформе различные подвижные игры;
- курить в вагонах, тамбурах;
- бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда;
- повреждать подвижной состав, объекты инфраструктуры ж/д транспорта;
- бросать предметы в движущийся подвижной состав, класть на железнодорожные пути посторонние предметы.

Памятка о вреде употребления алкоголя и наркотических веществ

Задумайся о своём будущем! Алкогольная НЕЗАВИСИМОСТЬ должна стать твоим выбором. Помни что:

- алкоголь и наркотики – это личный враг каждого человека;
- это смертельный выстрел в самое сердце;
- это удар по структуре головного мозга;
- употреблять пиво и энергетические напитки опасно для здоровья;

- употребление алкоголя – это лёгкий способ испортить желудок, печень, почки и заработать диабет;
- это заживо похороненная печень и умирающие почки;
- алкоголь, табак и другие наркотики дают 98 процентов повреждений генетического кода, что неизбежно приводит к рождению нездорового потомства;
- это деградация личности и в конечном итоге смертельный исход.

Памятка о вреде табакокурения

Табак несёт смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья.

Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет.

- В табачном дыме содержатся угарный газ, метан, цианистый водород и ещё 4000 компонентов, многие из которых токсичны, обладают мутагенными и канцерогенными свойствами, способствуют развитию раковых опухолей.

- Курящий человек вызывает недоверие. Курящий человек не может быть серьёзным деловым партнёром. Он не ценит своё здоровье. Во многих организациях, фирмах это считается «дурным тоном».

- Все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.

- Эта вредная привычка — прямая причина хронической болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.

- Во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.

- Доказано, что курение ослабляет слух.

- Помните, что отказаться от табака никогда не поздно!