

# ПАМЯТКА

## ДЛЯ СТУДЕНТА 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!