

БЕЗОПАСНОСТЬ ОТДЫХА
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО



ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ЭНГЕЛЬСКОГО
МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА СВЯТОГО ЛУКИ (ВОЙНО-
ЯСЕНЕЦКОГО)

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И СТУДЕНТЫ!

Лето – прекрасная пора для отдыха. Уважаемые студенты, рекомендуем вам перед началом летних каникул восстановить в памяти правила безопасности и поведения на дорогах, водоемах, в лесу и городе.

В целях предотвращения травматизма и гибели, настоятельно рекомендуем обратить ОСОБОЕ внимание на соблюдение мер безопасности в летний период. С началом каникул студентов подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на садово-огородных участках, во дворах и в местах отдыха. Этому способствует погода, поездки, наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых. Чтобы подростки были отдохнувшими и здоровыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха, работы на садовых участках, в волонтерских студенческих отрядах и других местах времяпровождения.

Памятка по соблюдению ПДД

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

⚠️ Переходите проезжую часть только по пешеходному переходу, убедившись, что все машины остановились и пропускают вас, а если имеется светофор, то только на разрешающий зелёный сигнал.

⚠️ Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!

⚠️ Не выходите на дорогу в зонах ограниченной видимости проезжей части.

⚠️ Обходите автобус и троллейбус сзади, а трамвай спереди.

⚠️ Проходите по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, идите 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 изучайте ПДД! Это может спасти вашу 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

Задумайтесь о своём будущем! Алкогольная НЕЗАВИСИМОСТЬ должна стать **вашим выбором**. Помните, 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!