

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!