**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!**