



**СТРАТЕГИЯ  
РОССИЯ БЕЗ ДТП  
2018-2030**

**КУЛЬТУРА НА ДОРОГАХ  
НАЧНИ С СЕБЯ**

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ежегодно на дорогах Подмосковья жертвами дорожно-транспортных происшествий становятся порядка тысячи юных участников дорожного движения. От Вас во многом зависит сохранение их жизни и здоровья. Вы должны сделать все возможное, чтобы предупредить случаи детского дорожно-транспортного травматизма. **Помните, что ребенок только повторяет действия взрослого человека на дороге.** Поэтому никогда не нарушайте сами правила дорожного движения.

**Вы должны быть примером для детей в соблюдении Правил дорожного движения.**

- 1) Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом.
- 2) Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать – ребенок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться.
- 3) Не переходите дорогу на красный сигнал пешеходного светофора.
- 4) Переходите дорогу только в местах, обозначенных знаком «Пешеходный переход».
- 5) Из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми. В противном случае ребенок может упасть или выбежать на проезжую часть дороги.
- 6) Привлекайте ребенка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те автомобили, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.
- 7) Не выходите с ребенком из-за стоящих автомобилей, кустов, предварительно не осмотрев дорогу, – это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети ее повторяли.
- 8) Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улиц.

## ДЕТСКИЕ АВТОКРЕСЛА - ГАРАНТИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА



Детское автокресло – это удерживающее устройство для транспортировки детей в автомобиле. Автокресло предназначено для маленьких пассажиров от рождения до достижения ими роста 150 см (или веса 36 кг). Главная задача автокресла – обеспечить безопасность ребенка при ДТП, при экстренном торможении или резких маневрах. Его польза очевидна – детское автокресло снижает вероятность смертельной травмы на 75%. Обязательное условие для этого – правильная установка детского автокресла в салоне автомобиля.

**Детское автомобильное кресло – самое безопасное из всех детских удерживающих устройств.**

# СДЕЛАЙТЕ ДЕТЕЙ ЗАМЕТНЫМИ НА ДОРОГАХ

**Фликеры** – это маленькие значки или наклейки, которые можно разместить на рюкзаке, куртке, руке или джинсах, а также на обуви. Они отражают свет в темноте и помогают увидеть пешехода в ночное время быстрее. При движении с ближним светом фар расстояние, при котором можно заметить пешехода, равно 25-30 метров, а если у человека есть фликер, то оно увеличивается до 130-140 метров.



А водитель, едущий в машине с включённым дальним светом, может увидеть фликер с расстояния 400 метров

Как правильно обозначить себя фликерами:

- 1) Фликер рекомендуют носить на правой или левой руке,
- 2) Фликер можно подвесить на ремень или на рюкзак.

При выборе фликера:

- 1) Отдавайте предпочтение белому или лимонному цветам;
- 2) Выбирайте самую простую форму: полоска, круг.



# Дорогие ребята!

Все вы являетесь участниками дорожного движения, находясь в автомобиле, катаясь на велосипеде или переходя дорогу.

Дорога – очень опасное место, она не терпит суеты и невнимательности. Чтобы избежать беды, придуманы Правила дорожного движения, которые необходимо хорошо знать и выполнять. Из-за пренебрежения Правилами дорожного движения многие ваши сверстники попадают под колеса автомобиля.

Чтобы избежать беды, изучите и выполняйте правила дорожного движения!

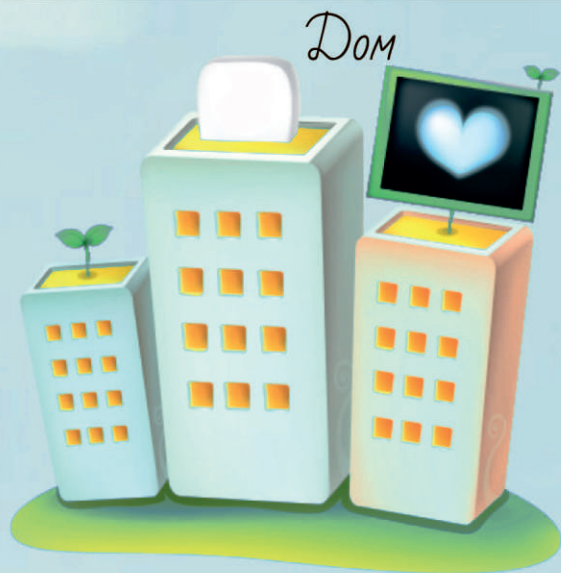
## ПАМЯТКА ЮНОГО ПЕШЕХОДА

- Выйдя на улицу, внимательно осмотришься и продолжай движение только по тротуару или обочине дороги!
- **Переходи проезжую часть дороги только на разрешающий сигнал светофора по пешеходному переходу или на перекрестках!**
- Не выходи (не выбегай!) на проезжую часть из-за стоящего транспорта, деревьев, не осмотрев предварительно улицу!
- **Не переходи проезжую часть дороги перед близко движущимся транспортом!**
- Помни, что при переходе дороги не допускается слушать музыку в наушниках и разговаривать по мобильному телефону!
- Особенно будь внимателен при переходе дороги или при движении по обочине, находясь в компании друзей или в составе учебной группы! Предостерегай своих товарищей от нарушений Правил дорожного движения!
- **Помогай людям пожилого возраста при переходе проезжей части улицы (дороги)!**
- Выбирай маршруты своего движения вдали от железнодорожных путей! Помни: железная дорога (вокзалы, платформы, вагоны, пути) – зона повышенной опасности!
- Соблюдай правила безопасного поведения в общественном транспорте!
- **Не используй вблизи проезжей части дорог и на пешеходных переходах велосипеды, роликовые коньки, скейтборды, самокаты!**
- В темное время суток используй на одежде световозвращающие элементы!
- Знай и всегда соблюдай требования Правил дорожного движения!



# БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА В ШКОЛУ И ОБРАТНО

Дорогой друг! Вместе со взрослыми проложи свой безопасный маршрут в школу и обратно.  
Не забывай выполнять требования дорожных знаков.



Школа





**СТРАТЕГИЯ  
РОССИЯ БЕЗ ДТП  
2018-2030**



# КРЕСЛО или РЕМЕНЬ

## КАКОЙ РОСТ У ВАШЕГО РЕБЕНКА?

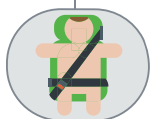
**НИЖЕ 150 CM —  
ДЕТСКОЕ АВТОКРЕСЛО**

ПДД: до 7 лет ребёнка перевозить только в автокресле

**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АВТОКРЕСЛОМ ПРАВИЛЬНО!**



Установите автокресло в соответствии с инструкцией.

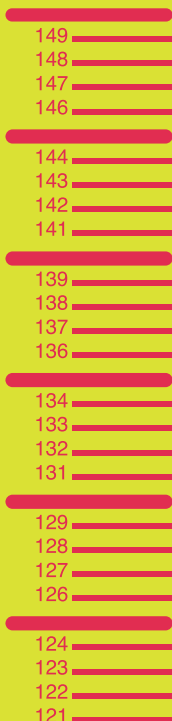


Проверьте, что ребёнок пристегнут.



Если автокресло установлено на переднем сиденье, отключите подушку безопасности.

**150**



**ВЫШЕ 150 CM —  
РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ**

ПДД: после 7 лет способ перевозки зависит от роста и веса ребёнка

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИСТЕГИВАЙТЕСЬ  
В ТРАНСПОРТЕ:**



Личный автомобиль



Такси

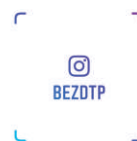


Экскурсионный автобус



Автобус международного/междугородного следования

Проявите гражданскую позицию, поддержите «Стратегию Ноль» в России.  
Поделитесь с друзьями и близкими той информацией, которая показалась вам важной.  
Сделайте фотографию и разместите в [vk](#) [ig](#) [fb](#) **#СТРАТЕГИЯНОЛЬ** и **#РОССИЯБЕЗДТП**



ПОДРОБНОСТИ  
НА САЙТЕ

**БЕЗДТП РФ**



**СТРАТЕГИЯ  
РОССИЯ БЕЗ ДТП  
2018-2030**

# ДЕТСКОЕ АВТОКРЕСЛО! КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНО?

## Что сказано в Правилах дорожного движения?

1. До 7 лет ребёнка перевозить только в автокресле.
2. После 7 лет способ перевозки зависит от роста и веса ребёнка (до 150 см необходимо использовать автокресло).
3. На переднем сидении до 12 лет перевозить можно только в автокресле.

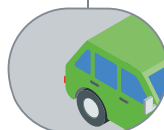
Детское автокресло на 70 % снижает риск негативных последствий\*



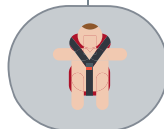
## Как выбрать и правильно использовать детское автокресло? Выбирайте автокресло, которое соответствует весу вашего ребёнка.



против хода движения



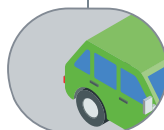
на заднем сидении  
автомобиля



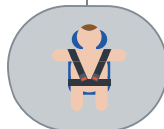
ребёнок закрепляется  
трехточечным ремнем,  
проходящим через плечи  
ребёнка и между ног



как против, так и по ходу  
движения, в зависимости  
от возраста ребёнка  
(до 1 года – только против хода)



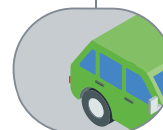
безопаснее  
на заднем сидении



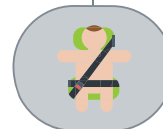
ребёнок закрепляется ремнями,  
которые должны проходить  
через плечи и бедра



по ходу движения



безопаснее  
на заднем сидении

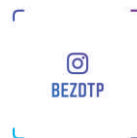


ребёнок закрепляется ремнем  
безопасности – штатная лента  
должна проходить через  
направляющие на подголовнике  
и на нижней части автокресла

\* Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

**ADAC** Обратите внимание на качество автокресла и его составляющих. Способность автокресла защитить ребёнка проверяется в краш-тестах ADAC.

Проявите гражданскую позицию, поддержите «Стратегию Ноль» в России.  
Поделитесь с друзьями и близкими той информацией, которая показалась вам важной.  
Сделайте фотографию и разместите в [vk](#) [ig](#) [f](#) **#СТРАТЕГИЯНОЛЬ** и **#РОССИЯБЕЗДТП**



ПОДРОБНОСТИ  
НА САЙТЕ

**БЕЗДТП РФ**

## **В течение двадцати дней со дня вынесения постановления о наложении административного штрафа можно оплатить половину его суммы**

С 1 января 2016 года в законную силу вступили изменения в КоАП РФ, а именно в статью 32.2 введена часть 1.3, в соответствии с которой при уплате административного штрафа лицом, привлеченным к административной ответственности за совершение административного правонарушения, предусмотренного главой 12 настоящего Кодекса «Административная ответственность за совершение правонарушений в области дорожного движения», не позднее двадцати дней со дня вынесения постановления о наложении административного штрафа административный штраф может быть уплачен в размере половины суммы наложенного административного штрафа, за исключением административных правонарушений, предусмотренных:

- 1) частью 1.1 статьи 12.1 КоАП РФ «Повторное управление транспортным средством, не зарегистрированным в установленном порядке»;
- 2) статьей 12.8 КоАП РФ:
  - часть 1 «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения»;
  - часть 2 «Передача управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии опьянения»;
  - часть 3 «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения и не имеющим права управления либо лишенным права управления»;
  - часть 4 «Повторное совершение административного правонарушения, предусмотренного частью 1 или 2 настоящей статьи»;
- 3) частями 6 и 7 статьи 12.9 КоАП РФ:
  - часть 6 «Повторное нарушение ПДД РФ связанное с превышением установленной скорости движения на величину более 40 км/ч, но не более 60 км/ч»;
  - часть 7 «Повторное нарушение ПДД РФ связанное с превышением установленной скорости движения на величину более 60 км/ч»;



4) частью 3 статьи 12.12 КоАП РФ «Повторное нарушение ПДД РФ связанное с проездом на запрещающий сигнал светофора или на запрещающий жест регулировщика, за исключением нарушений правил проезда железнодорожных переездов и невыполнения требования ПДД об остановке перед стоп-линией на запрещающий сигнал светофора или на запрещающий жест регулировщика»

5) частью 5 статьи 12.15 КоАП РФ «Повторное административное правонарушение, предусматривающее выезд в нарушение ПДД РФ на полосу, предназначенную для встречного движения, либо трамвайные пути встречного направления, за исключением выезда в нарушение ПДД РФ на полосу, предназначенную для встречного движения либо трамвайные пути встречного направления при объезде препятствия»;

6) частью 3.1 статьи 12.16 КоАП РФ «Повторное нарушение ПДД РФ, предусматривающее движение во встречном направлении по дороге с односторонним движением»;

7) частями 1 и 2 статьи 12.24 КоАП РФ «Нарушение ПДД РФ или правил эксплуатации транспортного средства, повлекшее причинение вреда легкой или средней тяжести здоровью потерпевшего»;

8) частями 1 и 2 статьи 12.26 КоАП РФ «Невыполнение водителем транспортного средства, а также лицом не имеющим права управления транспортным средством либо лишенным права, законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения»

9) частью 3 статьи 12.27 КоАП РФ «Невыполнение требования ПДД РФ о запрещении водителю употреблять алкогольные напитки, наркотические или психотропные вещества после ДТП, к которому он причастен, либо после того, как транспортное средство было остановлено сотрудником полиции, до проведения уполномоченным должностным лицом освидетельствования в целях установления состояния опьянения или до принятия им решения об освобождении от проведения такого освидетельствования».

В случае если исполнение постановления о назначении административного штрафа было отсрочено либо рассрочено судьей, органом, должностным лицом, вынесшими постановление, административный штраф уплачивается в полном размере.

В случае технических поломок, ДТП, а также при возникновении других сложных нештатных ситуаций можно обратиться по следующим телефонам:

• **8 (495) 688-81-71**

Центр Управления ГИБДД ГУ МВД России по Московской области;

• **8 (495) 994-56-79**

оперативные дежурные 1 полка ДПС (северный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской (территория обслуживания: Ярославское, Дмитровское, Ленинградское, Волоколамское, Можайское, Минское, Киевское шоссе, автодорога М-9 «Балтия»);

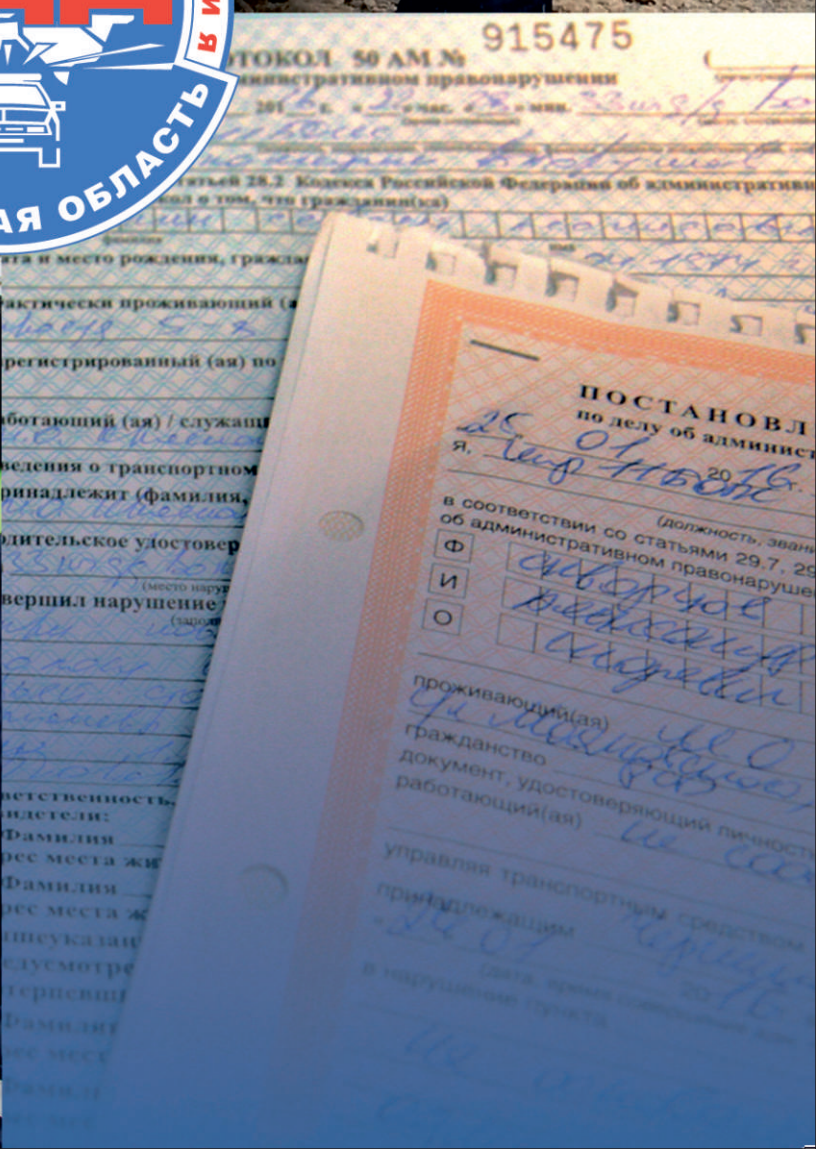


• **8 (495) 996-00-60**

оперативные дежурные 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской Области (территория обслуживания: Щелковское, Горьковское, Носовихинское, Егорьевское, Каширское, Старосимферопольское, Калужское, а/д «Москва-Жуковский», «Урал», «Дон», «Крым», подъездная дорога к г. Подольску).

**Звоните  
и Вам обязательно  
помогут!**

# ПАМЯТКА ПО ОПЛАТЕ ШТРАФА



**ЖИЗНЬ РЕБЕНКА  
БЕСЦЕННА, И ЗАДАЧА  
РОДИТЕЛЕЙ СДЕЛАТЬ  
ВСЕ, ЧТОБЫ МАЛЫШ  
ЧУВСТВОВАЛ  
СЕБЯ КОМФОРТНО  
И БЕЗОПАСНО С САМОГО  
РОЖДЕНИЯ**

**ВАЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АВТОКРЕСЛО ДЛЯ  
ПЕРЕВОЗКИ РЕБЕНКА С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЕГО  
ЖИЗНИ. НЕ ПЕРЕВОЗИТЕ РЕБЕНКА НА РУКАХ:  
В СЛУЧАЕ ЭКСТРЕННОГО ТОРМОЖЕНИЯ  
ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ УДЕРЖАТЬ ЕГО.**

# ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО С ПЕРВОЙ ПОЕЗДКИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕТСКОЕ АВТОКРЕСЛО

По Правилам дорожного движения РФ перевозка детей до 7-летнего возраста в транспортных средствах, оборудованных ремнями безопасности, должна осуществляться с использованием специальных детских удерживающих устройств. **Размер штрафа за отсутствие детского удерживающего устройства при перевозке детей – 3000 рублей.**

Детское автокресло снижает вероятность травмирования на 75% и обеспечивает безопасность ребенка в случае аварии, экстренного торможения и резкого маневра.

**ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЕТСКАЯ АВТОЛЮЛЬКА ИЛИ АВТОКРЕСЛО ГРУППЫ «0+»**



**В автолюльке ребенок перевозится лежа. Она устанавливается на заднем сидении автомобиля перпендикулярно движению и фиксируется с помощью автомобильных ремней. В самой автолюльке ребенок крепится встроенными ремнями.**

## ПЕРВАЯ ПОЕЗДКА

Обеспечить безопасность вашего ребенка необходимо с его самой первой поездки в автомобиле – из роддома домой. Безопасность малыша зависит от множества факторов, каждому из которых важно уделить внимание. Не откладывайте подготовку транспортного средства до последнего момента – оборудуйте его всем необходимым заранее.

### ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА В АВТОМОБИЛЕ:



Автокресло, которое соответствует росту и весу вашего малыша;

---

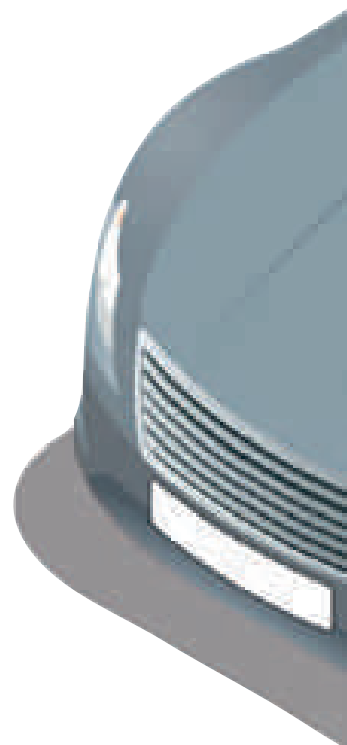


Установка автокресла в самом безопасном месте – посередине пассажирского сидения;

---



В автокресле ребенок обязательно должен быть пристегнут трехточечным ремнем;





Комфортная одежда для вашего малыша — с специальный конверт с прорезями для а втокресла;

---



В поездке с ребенком помните про ответственность за его безопасность: не превышайте с коростной режим, не выезжайте на полосу встречного движения и держите дистанцию.



## КАК ВЫБРАТЬ АВТОКРЕСЛО

ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ НОВОРОЖДЕННЫХ  
В МАШИНЕ СУЩЕСТВУЮТ ДВА ВИДА  
УДЕРЖИВАЮЩИХ УСТРОЙСТВ:

### АВТОКРЕСЛА ГРУППЫ «0»

Автолюльки предназначены для детей от рождения и до 6 месяцев, и идеальны для перевозки ослабленных малышей, детей с проблемами позвоночника или затруднениями дыхания. Максимальный угол наклона – 10°. Однако по показателям безопасности автолюльки сильно уступают автокреслам «0+».



### АВТОКРЕСЛА ГРУППЫ «0+»

Автокресла группы «0+» предназначены для детей от рождения до года и весом до 13 кг и обеспечивают большую безопасность ребенку в сравнении с автолюльками. В них новорожденного перевозят полулежа под углом 30–45°, поскольку при таком наклоне обеспечивается лучшее отношение безопасности и комфорта для малыша.





# НА ЧТО ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ



Каждая конкретная модель и производитель имеют свои особенности. Проконсультируйтесь с продавцом и внимательно изучите инструкцию. Проверьте крепления автокресла на соответствие вашему автомобилю;



Обращайте внимание на качество материалов и их прочность. Детали из пластмассы не должны иметь резкий неприятный запах. Крепления и застежки изготовлены из металла;



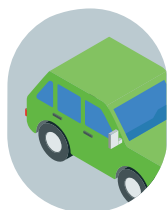
Не покупайте универсальные автокресла «на вырост». Автокресло должно полностью соответствовать росту, весу и возрасту ребенка;



Покупайте автокресло только у официальных представителей производителя. При покупке вы имеете право попросить копию Сертификата Соответствия TP TC, сверить данные Сертификата с этикеткой планируемого к покупке автокресла, а также проверить наличие Сертификата в реестре, который находится на сайте Росаккредитации.

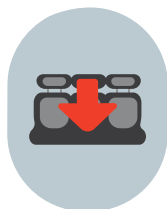
ПРОВЕРИТЬ НАДЁЖНОСТЬ АВТОКРЕСЛА  
И ЕГО СПОСОБНОСТЬ ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА  
МОЖНО НА САЙТЕ [БЕЗДТП.РФ](http://БЕЗДТП.РФ)

## ГДЕ УСТАНОВИТЬ АВТОКРЕСЛО В АВТОМОБИЛЕ



Автокресло категории «0+» устанавливается на заднем сидении автомобиля;

---



Самое безопасное место – посередине заднего сидения, где ребенок будет защищен от боковых ударов;

---



Возможно установить автокресло на переднее сидение\*;

---



Крепится автокресло строго против хода движения;

---



Сведения по установке автокресла смотрите в инструкциях к автокреслу и вашему автомобилю.

**\*УСТАНОВКА АВТОКРЕСЛА НА ПЕРЕДНЕМ СИДЕНИИ ВОЗМОЖНА ТОЛЬКО ПРИ ОТКЛЮЧЕНИИ ПОДУШЕК БЕЗОПАСНОСТИ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ УСТАНОВКА ЗАПРЕЩЕНА, ТАК КАК ЭТО МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД РЕБЕНКУ В СЛУЧАЕ АВАРИИ.**

# КАК ПОСАДИТЬ РЕБЕНКА В АВТОКРЕСЛО

- 1** Заранее одеваем малыша в специальный конверт;
- 2** Расстегиваем ремень безопасности в автокресле и аккуратно усаживаем ребенка;
- 3** Одеваем боковые ремешки на малыша и застегиваем их между собой;
- 4** Закрываем ремень в замок, дождавшись щелчка;
- 5** При помощи дополнительного ремня в передней части кресла настраиваем встроенные в автокресло ремень, нажав на серую кнопку, таким образом, чтобы между ремнем и телом малыша могла пройти ваша ладонь.



## БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Правильно выбранное автокресло, установленное по всем правилам — залог безопасного путешествия ребенка. Однако даже оно не способно на 100% защитить его в случае аварийной ситуации. Во время поездки с ребенком помните об ответственности за его жизнь и здоровье.

При перевозке ребенка в автомобиле, не совершайте опасных и резких маневров на дороге, не превышайте скоростной режим, сохраняйте безопасную дистанцию до впередиидущего транспорта.

Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра. В жаркую погоду автомобиль быстро нагревается, а в холодную остывает. Кроме того — это закон (пункт 12.8 Правил дорожного движения).



**Каждая мама попадает в ситуацию, когда ей приходится вести своего ребенка в автомобиле, не обращаясь за помощью к другим членам семьи. В таком случае возникает множество вопросов, один из которых: «Как управлять автомобилем и одновременно следить за ребенком?». Самое главное – не переживать и следовать простым советам:**

**1** Управляя автомобилем, ни в коем случае не отвлекайтесь на ребенка – важно сохранять концентрацию на дороге. Помните, что вы несете ответственность не только за себя, но и за вашего малыша;

---

**2** Если ребенок начал плакать – не пытайтесь его успокоить во время управления автомобилем – это небезопасно!

---

**3** Выберите подходящее место для остановки;

---

**4** Припаркуйтесь и только после этого уделите внимание ребенку;

---

**5** Убедившись, что вашего ребенка ничего не беспокоит, вернитесь на водительское место и продолжите путь.

## КАК ПРАВИЛЬНО ПЕРЕХОДИТЬ ДОРОГУ С КОЛЯСКОЙ

Самый безопасный способ – переходить дорогу, держа коляску справа сбоку от себя. Только в этом случае у мамы есть возможность при возникновении непредвиденной аварийной ситуации отдернуть коляску назад, либо толкнуть ее вперед.

Рекомендуем также разместить на коляске дополнительные световозвращающие элементы, чтобы ее было видно в темное время суток. Лучше всего использовать световозвращающие элементы на подвижных частях коляски, например, на колесах.



# ПАМЯТКА ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ



## СТРАТЕГИЯ РОССИЯ БЕЗ ДТП 2018-2030

КАКОЕ ПОХМЕЛЬЕ ОПАСНО  
ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ?

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Вчера вы позволили себе бокал вина или кружку пива, а сегодня вас останавливает ДПС для проверки?

Есть шанс, что алкоголь все ещё у Вас в крови.

Согласно настоящим Правилам Дорожного Движения превышение дозы алкоголя свыше 0,16 промилле при выдохе и 0,35 промилле в крови наказывается:



**Лишение прав  
на 1-5 лет**



**Штрафом  
30.000 руб.**



**Лишением  
свободы  
до 15 суток**



**Конфискацией  
автомобиля**



## ФАКТОРЫ

Помните, что даже самый легкий алкоголь выводится из здорового организма в течении долгого времени.

**Легкий алкоголь – от 10-20 часов и более.**



Пиво  
3-6 % об.



Красное вино  
11,5 % об.

**Тяжелый алкоголь – от 20 часов и более.**



Водка  
35-50 % об.



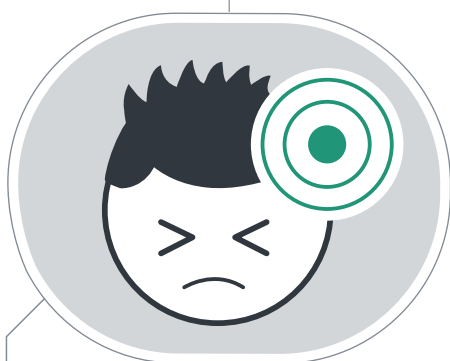
Виски  
40-53,3 % об.

Реакция организма и время выведения алкоголя и продуктов его распада у людей индивидуальны и зависят от многих факторов:

- пола
- восприимчивости к алкоголю
- веса
- наличия хронических заболеваний
- возраста
- общего состояния здоровья

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

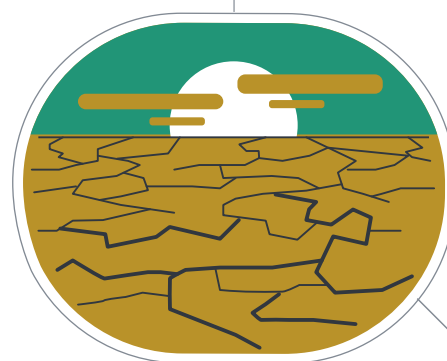
Если утром после употребления спиртных напитков вы ощущаете хотя бы 2 симптома из приведенного списка:



Головная боль



Тремор

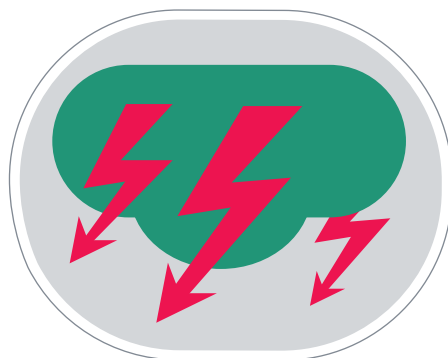


Сухость во рту

Вялость

Раздражительность

Жажда



**СКОРЕЕ ВСЕГО У ВАС ПОХМЕЛЬЕ!**

# ПОХМЕЛЬЕ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ ТЕЛО

## ПОХМЕЛЬЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ:

Задержку  
реакции



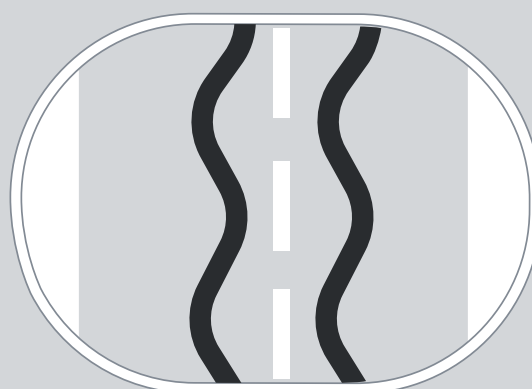
Потерю  
концентрации  
и осторожности



Чувство  
сонливости






Неспособность  
удерживать стабильную  
скорость и рядность  
движения



Управление автомобилем в состоянии похмелья может быть так же опасно, как и вождение при алкогольном опьянении.

# #СТРАТЕГИЯНОЛЬПРОМИЛЛЕ

ПРОЯВИТЕ ГРАЖДАНСКУЮ ПОЗИЦИЮ,  
ПОДДЕРЖИТЕ «СТРАТЕГИЮ НОЛЬ»  
В РОССИИ!

Поделитесь с друзьями и близкими той информацией, которая показалась вам важной. Сделайте фотографию и разместите в соцсетях    с хештегами

**#СтратегияНольПромилле**  
**#РоссиябезДТП**



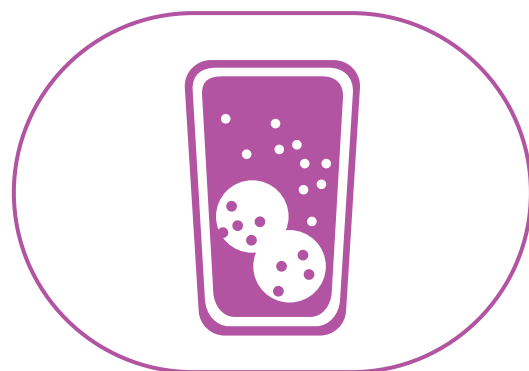
**БЕЗДТП РФ**

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ

## МИФЫ О ПОХМЕЛЬЕ:

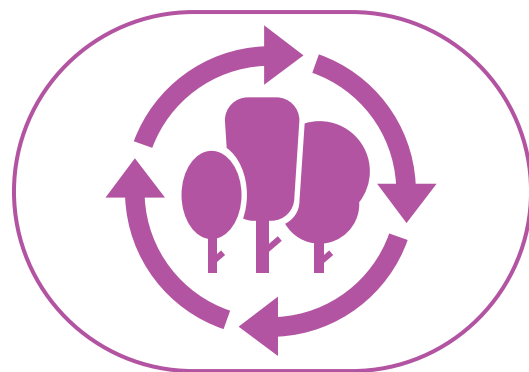
### «ПОХМЕЛЬЕ БЫВАЕТ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫПИТЬ МНОГО»

Как всем известно, если выпить много, то утреннее похмелье гарантировано. Но в то же время некоторым людям достаточно совсем небольшой порции, чтобы утром чувствовать себя нехорошо – все индивидуально и зависит от многих факторов: пола, веса, возраста, общего состояния здоровья.



### «СОН ПОМОЖЕТ»

Во время сна замедляется метаболизм, процессы расщепления алкоголя притормаживаются. Именно поэтому прогулка на свежем воздухе поможет быстрее избавиться от похмелья, чем продолжительный сон.



## МИФЫ О ПОХМЕЛЬЕ:

### «ВАЖНО КАЧЕСТВО, А НЕ КОЛИЧЕСТВО»

Бытует мнение, что именно от качества алкоголя напрямую зависит похмелье.

На самом деле на похмелье в большей степени влияет количество выпитого алкоголя.

Здоровый взрослый организм способен переработать только 10 граммов алкоголя в час.

Если вы употребляете больше своей нормы, то организм не успевает его устранить, и вы чувствуете себя плохо.

