开车时不系安全带、拨打接听电话、穿高跟鞋开车、酒后驾车……

增强规则意识，杜绝不良习惯，消除安全隐患

开车时打电话、刷微博微信，疲劳驾驶、闯红灯、不礼让斑马线行人等不良驾驶行为很容易酿成交通事故，有的甚至车毁人亡，造成不可挽回的损失。12月2日是“全国交通安全日”，让我们一起牢记这些事项，增强规则意识，消除安全隐患。

行车前系好安全带

安全带是驾驶员行车安全的“保障带”，关键时刻能救命。当汽车遇到意外情况紧急刹车时，它可以将驾驶人和乘客束缚在座椅上，避免前冲，从而保护受到二次冲撞造成的伤害。

开车不宜穿高跟鞋

穿高跟鞋开车，无形中增大了踩制动踏板的力度和角度，很难让脚掌握平衡与踩踏力度，无法顺畅切换油门和刹车，存在十分严重的安全隐患。

经过公交站警惕“鬼探头”

行车时适当拉开与公交站经停公交车的横向距离并减速，防止公交车头处突然有行人跑出。

开车时不宜打手机

开车打手机会导致驾驶人注意力下降，对出现的紧急情况反应相对较慢。极易引发车祸。

座位不宜距方向盘过近

这样会对操纵的灵活性影响很大，而身体离方向盘越近，视线和视角也会变得越短窄，影响开车安全。

礼让斑马线行人

斑马线上经常有行动缓慢的老人、安全意识较差的儿童经过，行车到斑马线前应提前减速、停车让行。

合理使用远光灯

在照明条件较好的城市道路上夜间行车，禁止使用远光灯；遇对面远光灯可切换远、近光灯提醒，并适当减速。

喝酒不开车，开车不喝酒

酒精在血液内达到一定浓度时，人对外界的反应能力、控制能力及处理紧急情况的能力会下降。⑥3 （据新华网）

政务新媒体（抖音）高级研修班本周开班

激活新媒体 抖出“政”能量

本报讯（全媒体记者 **苏中**）为促进“政务服务”和“新媒体”有机融合，更多释放政务新媒体的新能量，提高政府机关和企事业单位新闻宣传人员全媒体时代的实战能力和网络舆情应对能力，为各单位、各县区培养精通视频、抖音等专业骨干，南阳报业传媒集团决定于12月7日、8日在南阳龙湾温泉酒店举办“2019 政务新媒体（抖音）高级研修班”。

政务传播的方式是与时俱进的，哪里最新、年轻人最喜欢、人最多，政府的宣传阵地就在哪里。自2018年6月，首批25家央企入驻抖音后，如今，抖音平台上已有超过16000家政务机构入驻。当下最火的抖音短视频新媒体平台已成为各级政府机构第一时间发布权威信息、传播社会正能量、提升政务服务效能以及宣传城市形象的重要平台，为政务新媒体创新发展提供了可以参考的路径和方案。

此次研修班邀请了抖音百万达人的政务新媒体讲师、IP孵化师及国内主流视频剪辑软件官方合作达人、巧影中国区域特约讲师和抖音视频、快手、西瓜、火山等媒体网络方面的专家，为政务新媒体量身设计一套课程套餐：从政务新媒体在5G抖音风口如何实现突破，到短视频生态如何强化“政”能量的传播；从抖音平台的算法逻辑从账号基础建设、养号技巧和基本软件及设备选择，到成功运营一个十万粉政务号，并成为一名优秀的政务新媒体运营“高手”……结合政法、财税、教育、三农、文旅、工商等十大政务系统优秀的案例进行拆解分析，解密日常高频使用的视频制作技能方法，以及如何借助新媒体平台展现政府形象以及舆情舆论管控等。两天满满的“干货”，理论实践结合，手把手进行抖音或拍摄剪辑教学，达到快速提高政务新媒体管理运营水平的目的。

研修班将通过线上线下报名方式，市直部门、各县市区及有关企事业单位新媒体骨干可统一报送。研修费用（含课程费、资料费、文具费及证件工本费等）共680元，食宿统一安排，费用自理。

报送名单以电子版的形式发送到邮箱228833668@qq.com，或发送到微信号13937733859。联系人：苏中 13937733859，李佳13707637181

参加本次培训的学员结业后将聘任为南阳报业传媒集团全媒体通讯员并颁发通讯员证，免费参加由研修班开办的线上强化培训课程，参加由集团发起的话题政务抖音大赛。此外，研修班还为学员单位提供免费认证头条、抖音等政务蓝V号服务。⑥3

微信咨询及报名二维码