

СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:



Предвидеть опасность!
По возможности избегать ее!
При необходимости - действовать!



ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

- Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.
- Возвращаясь домой в вечернее время, снимите все украшения, прикройте обнаженные участки тела.
- Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.



Если вас остановил вооруженный преступник и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно.

Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.

- Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри).
- Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
- Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.
- Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Наземный транспорт



- В пустом или незаполненном автобусе садитесь ближе к водителю.
- Не засыпайте и не отвлекайтесь во время движения, держитесь за поручни.
- Садитесь и выходите из транспорта только после полной его остановки.
- Не оставляйте свои вещи без присмотра.
- Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе.
- Находясь в общественном транспорте, стойте лицом в сторону движения или вполборота.

Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окон движущегося транспорта. Выходите из общественного транспорта первым или подождите, пока схлынет толпа. После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу. Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА



- Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора.
- Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой "зебра" или знаком "Пешеходный переход".
- Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.

Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения. Переходя улицу или дорогу, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.

Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машин, продолжайте свой путь.

ПОВЕДЕНИЕ В ПОЕЗДЕ



При посадке в поезд выбирайте центральные вагоны.
Выбирайте сидячие места против движения поезда.
Запомните имена, приметы своих попутчиков, их конечные станции.
Не оставляйте двери купе приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит внутри.
При возникновении любой аварийной ситуации на транспорте или в метро четко выполняйте указания водителя, кондуктора или машиниста поезда.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ



- Вызовите службу спасения 01 (с сотового * 01 #).
- Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.
- Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.
- Нельзя использовать лифт.
- Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.
- В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком.

Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду. Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.

Если единственный путь к спасению - окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры. По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

Памятка по поведению при возникновении угрозы совершения террористической акции

Пожалуйста, изучите эту информацию! Позаботьтесь о том, чтобы с ней ознакомились члены Вашей семьи.

Это важно знать всем: как защитить себя, уберечь свое здоровье и жизнь, спасти родных, близких и друзей в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Если Вы обнаружили подозрительный предмет:

При нахождении в общественных местах (улицах, площадях, скверах, вокзалах), совершая поездки в общественном транспорте, обращайтесь внимание на оставленные сумки, портфели, пакеты, свертки или другие бесхозные предметы, в которых могут находиться взрывные устройства. Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь - опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, кому она принадлежит или кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о найденном предмете: в первую очередь и в обязательном порядке сотрудникам спецслужб (МВД, ФСБ, МЧС), водителю (если предмет обнаружен в машине, автобусе, других видах транспорта), руководителю учреждения (если предмет обнаружен в учреждении).

- зафиксируйте время обнаружения, постарайтесь принять меры к тому, чтобы люди отошли как можно дальше от нее;

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку, не позволяйте сделать это другим;

- отойдите дальше, посоветуйте это сделать другим людям (при этом важно не создавать панику);

- обязательно дождитесь прибытия сотрудников милиции (МЧС, ФСБ).

Помните, что в качестве камуфляжа для взрывных устройств могут использоваться обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для жизни!

Если Вы оказались в заложниках:

Возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте, будьте уверены, что спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для вашего освобождения.

По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих преступников, т.е. в местах наибольшей безопасности.

Запомните как можно больше информации о преступниках: их количество, степень вооруженности. Составьте максимально полный их зрительный портрет, обратив особое внимание на характерные приметы внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др.

Не допускайте действий, провоцирующих преступников к применению оружия или насилия. Изучите ситуацию, при этом старайтесь не предпринимать самостоятельных попыток к освобождению (в зависимости от ситуации). Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе, выполняйте все их требования, не рискуйте жизнью своей и окружающих, не паникуйте. При ранении или травме не двигайтесь - это предотвратит дополнительную потерю крови.

Во время освобождения ложитесь на пол лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь. Не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них - Вас могут принять за преступников.

Если Вы оказались в захваченном преступниками автобусе или другом виде транспорта, также старайтесь не привлекать к себе внимание. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону, не открывайте сумки без разрешения; не реагируйте на их провокационное поведение.

Если сотрудники спецслужб предпримут попытку освобождения - ложитесь на пол между креслами и оставайтесь до окончания спецоперации. После освобождения немедленно без паники покиньте автобус (другой вид транспорта), т.к. не исключена возможность его предварительного минирования.

Если информация об эвакуации застала Вас в квартире:

Возьмите документы, деньги, ценности; отключите электричество, газ, воду; окажите помощь в эвакуации детям, пожилым и тяжелобольным людям; закройте входную дверь на замок. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Ради здоровья и жизни своей, родных и близких Вам людей, запомните эту информацию и по возможности старайтесь следовать рекомендациям.

ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОСТИ

«Если ты на улице»

1. Если ты хочешь куда-либо пойти, **обязательно предупреди родителей**, куда, с кем ты идешь и когда вернешься, а также расскажи свой маршрут движения.
2. Во время игр не залезай **в стоящие** бесхозные машины, **подвалы и другие подобные места**.
3. Постарайся, чтобы твой маршрут не пролегал **по лесу, парку, безлюдным и неосвещенным местам**.
4. Если тебе показалось, что тебя кто-то преследует, **перейди на другую сторону дороги, зайди в магазин, на автобусную остановку, обратись к любому взрослому человеку**.
5. Если ты где-то задержался, попроси родителей **встретить тебя у ближайшего известного вам места (остановка, магазин и т. п.)**.
6. Если твой маршрут проходит по автомагистрали, **иди навстречу транспорту**.
7. Если машина тормозит возле тебя, **отойди от нее подальше**.
8. Если тебя остановили и попросили показать дорогу, постарайся объяснить все на словах, **не садясь в машину**.
9. Если незнакомый человек представился другом твоих родственников или родителей, **не спеши приглашать его домой**, попроси дождаться прихода взрослых на улице.
10. Если тебе навстречу идет шумная компания, перейди на другую сторону дороги, **не вступай ни с кем в конфликт**.
11. Если тебя преследуют незнакомые люди, угрожает насилие, громко кричи, привлекай внимание прохожих, сопротивляйся. **Твой крик – твоя форма защиты!**
12. Твоя безопасность на улице во многом зависит от тебя!

ПАМЯТКА

«По возвращении домой не теряй бдительности!!!»

1. Если при входе в подъезд ты заметил посторонних, подожди пока кто-нибудь из знакомых не войдет в подъезд вместе с тобой.
2. Не входи в лифт с незнакомым человеком.
3. Если ты обнаружил, что дверь в твою квартиру открыта, не спеши входить, зайди к соседям и позвони домой.

«Если ты собираешься делать покупки»

1. Перед выходом из дома **пересчитай наличные деньги.**
2. **Не говори никому** о том, какой суммой денег ты располагаешь.
3. Не входи один в торговую палатку, машину, подсобное помещение, обязательно **возьми с собой сопровождающего тебя человека.**
4. Расплачиваясь, **не показывай все деньги**, имеющиеся у тебя.



ПАМЯТКА

«Если ты дома один»

1. Попроси своих друзей и знакомых, чтобы они предупреждали тебя о своем визите по телефону.
2. Если звонят в вашу квартиру, не спеши открывать дверь, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это (независимо от того, один ты дома или с близкими).
3. На ответ «Я» дверь не открывай, попроси человека назваться.

4. Если он представляется знакомым твоих родных, которых в данный момент нет дома, **не открывая двери, попроси его прийти в другой раз и позвони родителям.**

5. Если человек называет незнакомую тебе фамилию, говоря, что ему дали этот адрес, **не открывая двери, объясни ему, что неправильно записал нужный ему адрес и позвони родителям.**

6. Если незнакомец представился работником ЖКХ, почты или другого учреждения сферы коммунальных услуг, **попроси его назвать фамилию и причину прихода, затем позвони родителям и выполни их указания.**

7. Если пришедший представился сотрудником отдела внутренних дел (милиции), **не открывая двери, попроси прийти его в другое время, когда родители будут дома, и сообщи им.**

8. Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или «скорой помощи», **не спеши открывать дверь; уточнив, что необходимо сделать, сам вызови нужную службу.**

9. Если на лестничной площадке собралась компания, распивающая спиртные напитки и мешающая твоему отдыху, **не вступай с ней в конфликт, а вызови милицию.**

10. Вынося мусорное ведро или отправляясь за газетой, **посмотри сначала в глазок, нет ли посторонних лиц вблизи твоей квартиры; выходя, запри дверь.**

11. В дверях квартиры **не оставляй записки о том, куда и на сколько ты ушел.**

Дом будет твоей крепостью, если ты сам будешь заботиться о своей безопасности.

ПАМЯТКА

«Умей сказать “НЕТ”»

1. Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок.
2. Когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное.
3. Если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил.
4. Когда незнакомые или малознакомые люди приглашают тебя к себе в гости, на дискотеку, в клуб.
5. Когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей.
6. Если незнакомые люди предлагают подвезти тебя на машине или показать им дорогу, сидя в машине.
7. Когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.
8. Когда предлагают погадать с целью узнать будущее.

Помни, что во многих случаях умение сказать «НЕТ» – это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.

ПАМЯТКА

«Если ты обнаружил подозрительный (взрывоопасный) предмет»

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

– бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;

– натянутая проволока или шнур;

– провода или изолирующая лента, свисающие под машиной.

Запомните, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т. п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

– не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;

– отойти на безопасное расстояние;

– сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, кондуктору, охраннику магазина.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в милицию!!!

ПАМЯТКА

«Если ты оказался под обломками здания»

Постарайся не падать духом. **Успокойся.**

Дыши глубоко и ровно.

Настройся на то, что спасатели тебя найдут.

Голосом и стуком **привлекай внимание людей.**

Если ты находишься глубоко под обломками здания, **перемещай** влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. п.), **чтобы тебя можно было обнаружить** с помощью эхопеленгатора.

Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя **есть возможность**, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т. п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.

Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. **Береги кислород.**

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание,

*ты сбережешь свои физические силы,
необходимые для того, чтобы
дождаться помощи поисковой или спасательной службы!
Тебя обязательно спасут!!!*



ПАМЯТКА

«Если тебя захватили в качестве заложника»

Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй.

Если тебя связали или закрыли глаза, **попытайся расслабиться, дышать глубже.**

Не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

Запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров.

Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.

По возможности **расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей**, т. е. в местах большей безопасности.

По различным признакам **постарайся определить место своего нахождения.**

В случае штурма здания **рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.**

Будь уверен, что милиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Как вести себя с похитителями

С самого начала (особенно первые полчаса) **выполняй все распоряжения** похитителей. Займи позицию пассивного сотрудничества.

Говори спокойным голосом. **Избегай вызывающего враждебного поведения,** которое может вызвать гнев захватчиков.

Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия.

При наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.

Не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься.

Веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

При длительном нахождении в положении заложника

Не допускай возникновения чувства страха, **смятения и замешательства.**

Мысленно **готовь** себя к будущим испытаниям.

Помни, что **шансы на освобождение** растут со временем.

Сохраняй умственную активность.

Постоянно **находи себе какое-либо занятие** (физические упражнения, жизненные воспоминания и т. д.).

Для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.

Думай и вспоминай о приятных вещах.

Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителями

На вопросы **отвечай кратко.**

Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.

Внимательно **контролируй** свое поведение и ответы.

Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.

Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.

Контролируй свое настроение.

Не принимай сторону похитителей.

Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.

В случае принуждения вырази поддержку требований террористов (письменно, в аудио- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. **Избегай призывов и заявлений** от своего имени.

Допиши, какими качествами, на твой взгляд, надо обладать, чтобы остаться победителем в данной ситуации _____