Путеводитель безопасности детей и подростков

Жизнь и здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

**ПАМЯТКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ и их ДЕТЕЙ.**

Соблюдая правила безопасности, можно принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

**Для этого нужно навсегда усвоить Правило четырех «НЕ»:**

* НЕ разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом;
* НЕ заходи с ними в лифт и подъезд;
* НЕ садись в машину к незнакомцам;
* НЕ задерживайся на улице после учебы, особенно с наступлением темноты.

А если незнакомец просто просит показать нужную улицу или поднести сумку, проводить к магазину? ВСЕ равно скажи – НЕТ!

Объясни, как найти улицу, и ни в коем случае не поддавайся на уговоры проводить. И даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, которого они к тебе прислали, нужно сказать, что родители не предупреждали, и ни в коем случае, никуда не провожать.

**В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»:**

* Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи;
* Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее;
* Если в отсутствие родителей пришел малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то;
* Если новый знакомый угощает чем-нибудь.

**Итак, что нужно знать, чтобы не стать жертвой:**

* Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай;
* Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься;
* Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «НЕТ!»;
* Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями;
* Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от нее и ни в коем случае не садись в нее;
* Если человек не отстает от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как будто видишь в окне.
* Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину;
* Если в вызванном лифте уже находился незнакомый человек, не входи в кабину;
* Не входи с незнакомым человеком в лифт;
* Если незнакомец все-таки зашел в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями;
* Постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа;
* Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь;
* Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.

А если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:

* Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником;
* Если можешь – защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чем есть.

Где преступники поджидают своих жертв?

**В ПОДЪЕЗДЕ!**

* Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нем любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.
* Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить;
* Если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома;
* Не выходи на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром;
* При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любыми способами.

**В ЧУЖОЙ МАШИНЕ!**

Машина – это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо четко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.

Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле надо выполнить Правила поведения в автомобиле:

* Если добираешься на попутной машине, попроси сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям;
* Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай все, чтобы привлечь к машине других водителей, если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции;
* Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины;
* Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры;
* Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

**НА УЛИЦЕ!**

На улице днем подстерегает множество опасностей. что надо делать, если к тебе пристает незнакомец:

* Не жди, когда тебя схватят;
* Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы некоторое время привести его в замешательство и отвлечь;
* Убегай в сторону, где много людей;
* Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку;
* Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, в ногу или в руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего);
* Дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль;
* Как только он ослабит хватку – убегай.

**Правила поведения на улице:**

* Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие или к пожилой паре и идти рядом с ними;
* В автобусе, маршрутном такси, троллейбусе садись ближе к водителю и выходи в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя;
* Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то.
* Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу;
* Не ходи в отдаленные и безлюдные места;
* Иди по улице в темное время в группе, вышедшей из автобуса, маршрутного такси, троллейбуса;
* Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут;
* Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону;
* Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.

**Дома тоже не всегда безопасно!**

Девочки-подростки, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывают в молодежных компаниях и приобретают первый опыт отношений с молодыми людьми, должны быть готовы к тому, что их сочтут достаточно взрослыми для того, чтобы интимные отношения не остановились лишь на невинных поцелуях.

Нужно помнить, что большая часть сексуальных нападений совершается не примитивными незнакомцами с внешностью преступника, а обычными на первый взгляд людьми, в том числе приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит в темной аллее парка или неосвещенном подъезде, а дома у жертвы или в гостях.

Отправляясь в гости, к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в большую компанию, необходимо помнить Правила поведения:

* В большинстве случаев одно только согласие девушки пойти в бар или ресторан расценивается, как понимание, к чему идет дело и знак согласия на это.
* Последующее сопротивление воспринимается просто как игра;
* Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное однозначное «Нет!»;
* С самого начала ясно обозначь границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования;
* Если давление продолжается, не бойся шума или скандала, например, на вечеринке – несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надежными друзьями, не терять друг друга из вида, вместе уходить;
* Помни, что пьяному человеку труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвой.
* Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

Но согласие грозит не только девочкам-подросткам. Всем следует знать правила поведения в своем доме:

* Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей;
* Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они не уйдут;
* Если без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведи справки;
* Если, возвращаясь домой, ту чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи;
* Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.
* Нельзя впускать в квартиру незнакомого человека!

**Это важно родителям!**

Уважайте своего ребенка, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребенка делать что-то против своей воли;

Если вы знаете, что ребенок соседей подвергается насилию, избиению со стороны родителей, немедленно сообщите об этом в полицию;

Если ваш ребенок говорит о нездоровом интересе к нему вашего мужа, прислушайтесь к его словам, поговорите с мужем, не оставляйте ребенка один на один с ним, если отношения зашли слишком далеко, расстаньтесь с этим человеком, нет ничего дороже счастья собственного ребенка;

Отец должен поговорить обо всех интересующих сына вопросах относительно половой жизни, объяснить, как предохраняться;

Мать должна объяснить девочке, как ей вести себя с противоположным полом, о средствах контрацепции;

Если вы заметили странность в поведении ребенка, поговорите с ним, что его беспокоит.