

Памятка

Информация для родителей

Самым лучшим способом обучения детей всегда был собственный пример. Если вы внимательны к собственной безопасности, то и ребенок будет повторять те же действия. Прежде чем открыть дверь, нужно узнать, кто за ней находится, ведь ребенок никогда не выполнит это требование, если вы сами не будете четко это выполнять. Если хотите научить ребенка правилам безопасности, прежде всего, сами выполняйте их.

Памятка

Безопасность на улице

Чтобы избежать неприятных ситуаций, следуйте следующим советам:

- Избегайте прогулок в безлюдных местах и в темное время суток;
- Если над вами грубо насмеются в толпе стоящих подростков, не поддавайтесь провокации, не отвечайте.
- Не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди.
- Если вы ловите машину, чтобы добраться до нужного вам места, не садитесь в частные машины, особенно если там уже сидят люди, ждите такси.
- Будьте внимательны и избегайте подворотен и темных углов.
- Садясь в пустой автобус, занимайте место ближе к водителю.
- Если незнакомый водитель просит вас показать ему какую-то улицу или дом, не садитесь к нему в машину, а объясните на словах.
- Находясь в толпе, крепко придерживайте сумку, чтобы ее не вырвали и не разрезали.
- Если вы идете по шоссе, держитесь той стороны, где транспорт будет двигаться вам навстречу: так вас не смогут затащить во внезапно притормозившую за спиной машину.
- Сумочку с деньгами лучше держать в левой руке или на левом плече, чтобы поравнявшийся с вами злоумышленник - мотоциклист не смог ее выхватить и скрыться, прибавив газу.
- Ключи храните в кармане, а не в сумочке - тогда в случае ее похищения вы сможете попасть в свою квартиру. Тем более, если в сумке лежат документы, по которым вор сможет узнать ваш адрес.

Памятка

Как не поддаться панике

Паника является важным фактором опасности. Это психологическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий, характеризуется чувством острого страха, который охватывает человека или многих людей, а также непреодолимым, неконтролируемым стремлением избежать опасной ситуации. В переводе с греческого паника означает «безотчетный ужас». Часто бывает так, что люди, потеряв контроль над собой, мешают не только собственному спасению, но и спасению других людей.

Как сохранить присутствие духа и помочь успокоиться другим.

1. Прежде всего необходимо четко представлять, что нужно делать при возникновении той или иной экстремальной ситуации.

2. Гармонизировать состояние поможет простая психотехника: на несколько минут сконцентрируйте внимание на собственном дыхании, при этом постарайтесь полностью расслабиться; пусть ни одна мысль, ни одно желание не отвлечет вас от этой процедуры; слушайте, наблюдайте только за своим дыханием.
3. При необходимости объясните другим людям, что нужно делать и как себя вести.
4. Пресекайте драку в дверях.
5. Останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон, находящихся выше первого этажа, а также через застекленные окна.

Памятка

Поведение в толпе

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа. Помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:

- Выберите наиболее безопасное место. Оно должно быть как можно дальше от середины толпы, трибун, мусорных контейнеров, ящиков, оставленных пакетов и сумок, стеклянных витрин, заборов и оград;
- В случае возникновения паники обязательно снимите с себя галстук, шарф;
- При давке надо освободить руки от всех предметов, согнуть их в локтях, застегнуть одежду на все пуговицы;
- Нельзя хвататься за деревья, столбы, ограду;
- Надо стараться всеми силами удержаться на ногах;
- В случае падения необходимо свернуться клубком на боку, резко подтянуть ноги, и постараться подняться по ходу движения толпы;
- Не привлекайте к себе внимание провоцирующими высказываниями и выкрикиванием лозунгов;
- Не приближайтесь к агрессивным настроенным лицам и группам лиц;
- Не вмешивайтесь в происходящие стычки;
- Постарайтесь покинуть толпу.

Памятка

Общие правила безопасности

Для мирных граждан, оказавшихся вольно или невольно в экстремальной ситуации, существуют определенные, основанные на мировом опыте правила поведения. Каждый, кто следует им, не только сохраняет собственную жизнь, но и помогает сохранить чужие.

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее, поэтому следует быть настороже всегда. Следует проявлять особую осторожность на многолюдных мероприятиях с тысячами участников, в популярных развлекательных заведениях, гипермаркетах.

- Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;

- Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- У семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть записаны номера телефонов, адреса электронной почты;
- Необходимо назначить место, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;
- В случае эвакуации возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- В доме необходимо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- Нужно организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- Если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
- Старайтесь не поддаваться панике, чтобы ни произошло, помните, что паника может спровоцировать террористов и ускорить теракт, а также помешать властям предотвратить преступление или уменьшить его последствия.

Памятка

По безопасности в городе

- Избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах;
- Откажитесь, по возможности, от ночных передвижений, в крайнем случае, воспользуйтесь такси;
- Если к вам грубо обращаются по поводу якобы допущенной ошибки, делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации;
- Старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации;
- Не останавливайтесь, по возможности, машины автостопом не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди, неважно – мужчины или женщины;
- Никогда не показывайте деньги или драгоценности, их надо держать во внутреннем кармане, в надежном месте;
- Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникает необходимость защищаться;
- Если кто-либо мешает вам передвигаться и вы не можете освободиться, обратитесь к сотруднику полиции, войдите в магазин, позвоните в звонок на любой входной двери;
- Будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным углам, стараясь по возможности их избегать;
- Если какой-нибудь автомобилист спрашивает совета, дайте его быстро и четко или извинитесь, что вы не знаете этого места, но не вызывайтесь сопровождать незнакомца;
- Избегайте садиться в пустой автобус, а если вам все таки приходится делать это, садитесь ближе к водителю.

Английские специалисты предлагают родителям игры-загадки с набором очков и формами поощрения детей, если они правильно решат поставленные задачи. Например,

· что ты сделаешь, если на улице незнакомый человек предложит, что покажет красивого щенка, кошечку?

· Что ты сделаешь, если незнакомец предложит тебе покататься в красивой машине?

· Что ты сделаешь, если кто-то предложит тебе пойти на работу к маме вместе с ним, а мама тебе об этом ничего не говорила и не звонила?

· Что ты сделаешь, если кто-то назовет тебя по имени на улице и скажет, что папа попал в аварию и вам вместе надо поехать к нему? Думается, что проведение такой игры и в наших семьях может сыграть положительную роль.,

-не играть на улице с наступлением темноты и не гулять далеко от дома;

избегать безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.,

-не отправляться одному в дальние поездки;

что бы ни случилось, сразу же рассказать обо всем родителям или взрослым, которым доверяет ребенок.

Обучая ребенка правилам безопасного поведения, ни в коем случае не пытайтесь его запугать. Этим вы не только не научите ребенка правильно вести себя в критической ситуации, но наоборот можете способствовать негативному развитию конфликта. Ведь неточные фразы, пугающие ребенка, не научат его правильному поведению в случае возможной опасности. Да и чрезмерное запугивание ребенка контактами с правонарушителями может угнетающе воздействовать на его психику и негативно сказаться на его будущем развитии. В силу этого ваша задача - научить ребенка быть осторожным, но отнюдь не превратить его в паникера и труса. При общении с детьми специалисты рекомендуют:

- **Что не надо говорить...**

1. Не разговаривай с незнакомыми людьми.
2. Кругом много людей имеющих психические заболевания.
3. Тебя могут украсть.
4. Детям гулять в парках очень опасно.
5. В наши дни никому нельзя доверять.

- **Вместо этого скажите...**

1. С незнакомыми людьми надо вести себя следующим образом...
2. Большинство людей заслуживают доверия, но..
3. С тобой ничего не случится, если...
4. Если кто-нибудь подойдет к тебе...
5. Ты можешь обратиться за помощью...