

## **Памятка «Как не стать жертвой насилия»**

### **ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ.**

1. Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.
2. Возвращаясь домой в вечернее время, снимите все украшения, прикройте обнаженные участки тела.
3. Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.
4. Если вас остановил вооруженный преступник, и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно.
5. Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы. Избегайте кратчайших путей (через парки, спортивные площадки и пустыри).
6. Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
7. Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.
8. Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

### **ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ.**

1. Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумку - лучше бросьте.
2. Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее.
3. Чтобы защитить себя от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.
4. При падении пытайтесь подняться: быстро встаньте на четвереньки; выставите как можно дальше вперед опорную ногу; не сгибая опорную ногу, под напором толпы, резко поднимитесь. Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.
5. Держитесь прочь от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев.
6. При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости. Если глаза оказались поражены газом, необходимо быстро и часто моргать.

### **ПОВЕДЕНИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**

1. Не показывайте посторонним людям наличие у вас денег и драгоценностей.
2. Не соглашайтесь, чтобы вас подвозили незнакомые люди.
3. Избегайте большого скопления людей - толпы, очереди.
4. Не соглашайтесь показать дорогу к какому-либо месту незнакомым людям, даже за вознаграждение.

5. Не рассказывайте о себе, о своих планах, о своей семье посторонним людям.

6. Умейте сказать нет, если предлагают совершить недостойный поступок, насилие, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

### **ПОВЕДЕНИЕ НА ВЕЧЕРИНКЕ, чтобы не стать жертвой сексуального насилия (для старшего возраста)**

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены.

2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдёте не попрощавшись. Скажите друзьям заранее, с кем вы собираетесь провести вечер.

3. Не надевайте дорогих украшений или слишком открытых нарядов, которые могут спровоцировать насильника.

4. Не назначайте встреч в безлюдных местах, парках, скверах или в неосвещённом месте.

5. При выборе маршрута всегда руководствуйтесь не его краткостью, а безопасностью, выбирайте освещённые, открытые места, где в любое время можно встретить людей, старайтесь избегать тёмных аллей или лесных массивов.

6. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то возможно вам грозит опасность.

7. Установите для себя чёткие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите.

8. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в сложившейся ситуации.

9. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, не опасайтесь задеть чувства другого.

10. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большую уверенность, и вы сможете лучше координировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта, а в крайнем случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомобиля.

11. Будьте осторожны, если кто-то, находясь к вам слишком близко, получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает.