

0

1

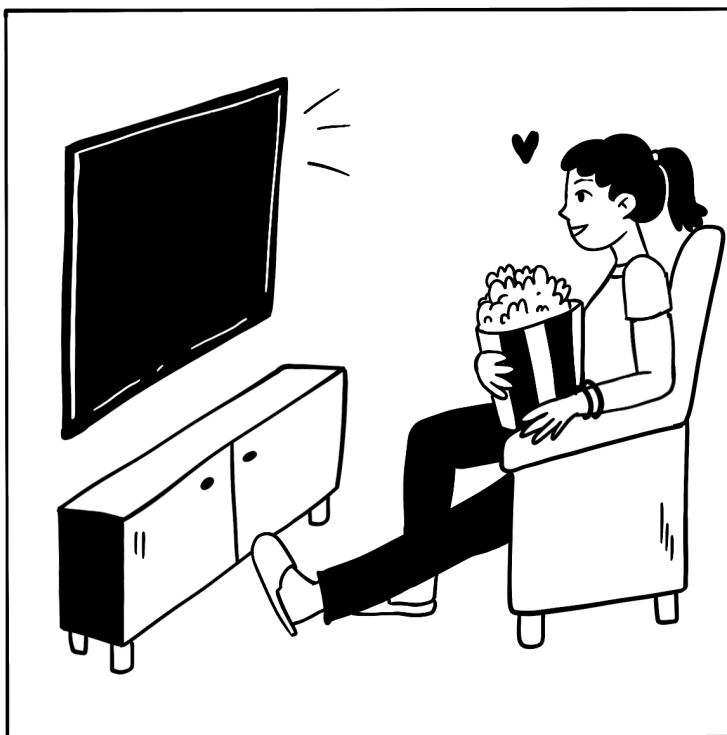
2

ГЛАВА

# Безопасность

## В доме

«Мой дом — моя крепость» — это не просто красивая фраза, а фундамент, с которого начинается безопасность всей семьи.



## Семейный план безопасности

Каждое свое выступление, каждый тренинг я начинаю с напоминания о том, что в каждой семье должен быть свой «План безопасности» на случай ЧС/ЧП (ЧС — чрезвычайная ситуация, ЧП — чрезвычайное происшествие), в котором должна быть разработана схема спасения и прописаны роли каждого члена семьи в ней.

«Да что может дома случиться?!» — воскликнешь ты и будешь неправа.

Представь, что в твоей квартире начался пожар. Не потому, что кто-то из родных не выключил газ или забыл потушить свечи, а из-за замыкания электропроводки. Ситуация внештатная, никто из членов семьи к ней готов не был. Крики! Паника! Вы выбегаете на улицу и только там понимаете: документы горят, кота оставили спать на диване, фамильные драгоценности плавают в шкапулке, про сбережения под матрасом и вовсе никто не вспомнил. Поверь моему опыту — в большинстве случаев так происходит из-за отсутствия семейного плана безопасности.

А теперь давай представим эту же ситуацию, но когда в вашей семье такой план уже был разработан.



Итак, папа сразу же хватается за огне-тушитель (да-да, он есть у вас в квартире, и каждый член семьи знает, как им пользо-ваться), мама звонит по номеру 112 и соби-рает документы, ценности и сбережения, ты хватаешь младшего брата, кота и переноску. И если возгорание не удалось ликви-дировать, вы все, включая питомцев, организо-ванно направляетесь к лестнице (ведь лифт может стать смертельной ловушкой в случае, если здание будет обесточено).



### **ВАЖНО:**

1. Проведите семейный совет (не бойся стать его инициатором) и распределите роли для пяти основных ЧС: пожар, затопление, утечка газа, взлом/ограбление, бытовые ЧС.
2. Раз в несколько месяцев проводите учебные тренировки.
3. Обязательно договоритесь о месте встречи после эвакуации.

# Лист жизни

Лист жизни — это твой спасательный круг в случае ЧС/ЧП и любой нестандартной ситуации.

Представь такую картину. Темнота. Дым заполняет квартиру. Телефон почти разряжен. Тобой овладевают страх, паника, беспомощность. Что делать? Куда бежать? Кого звать на помощь? В такие минуты даже простые и знакомые цифры могут вылететь из головы.

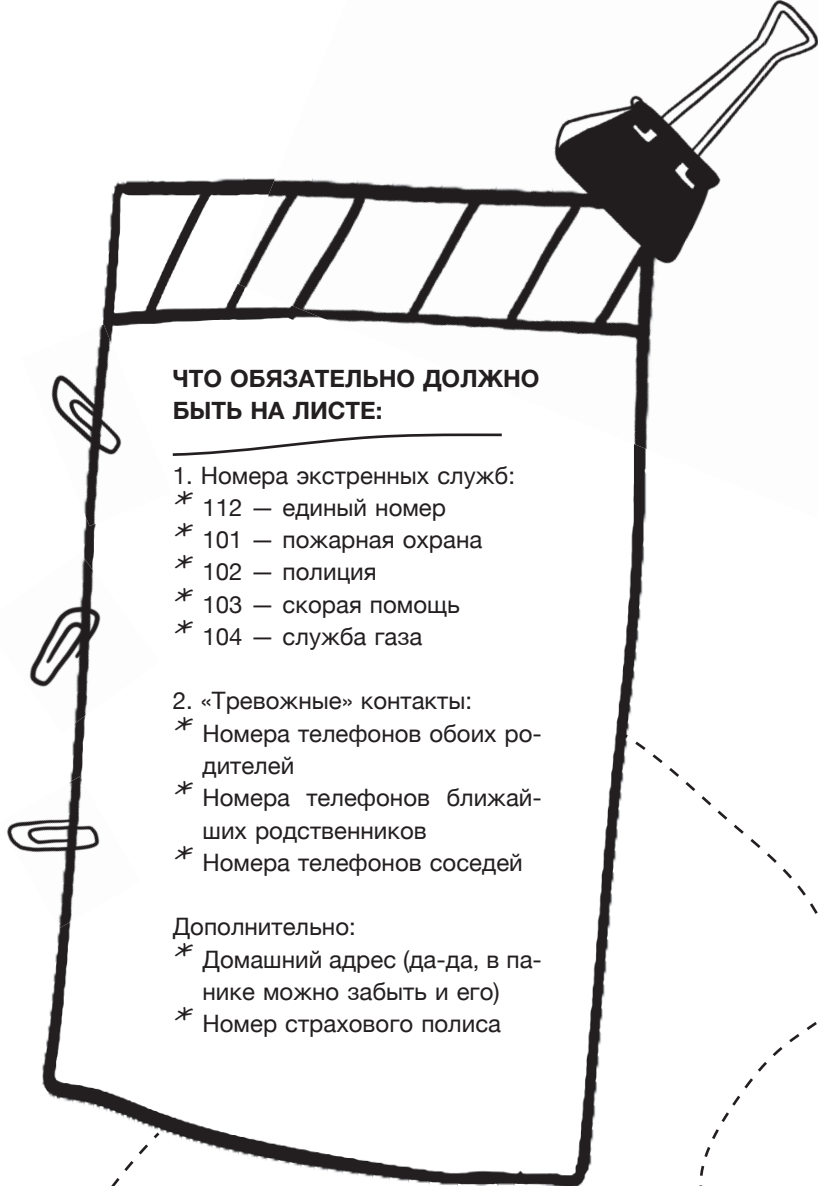
Но у тебя есть «Лист жизни», висящий в коридоре на самом видном месте, и он точно поможет тебе быстро сориентироваться. Когда сознание отключается от страха, глаза автоматически находят знакомую шпаргалку.



112 - единый номер	8-901-5**-01-03 (мама ♥)
101 - пожарная охрана	8-901-3**-73-58 (папа ♥)
102 - полиция	+7(425)-4**-10-00 (Ольга, соседка из 347 кв.)
103 - скорая помощь	
104 - служба газа	

Адрес: г. Москва, ул. Первая, д. 2\*, кв. 72

Помис: 1635710051190\*\*00



Хочу обратить твое внимание на первых спасателей в доме — соседей. Соседи — твой ближний круг защиты, а не просто люди, которые живут за стеной. Именно они услышат крик, прибегут на шум, вызовут экстренные службы, если случится беда.

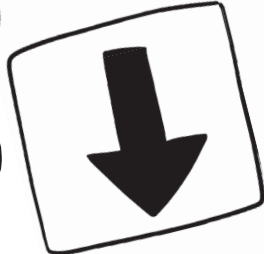
Если по какой-то причине ты еще не знакома с соседями и не знаешь их телефонных номеров, срочно исправляй ситуацию — вместе с родителями сходите к соседям (сверху/снизу/по этажу) и обменяйтесь номерами (не забудь добавить их в «Лист жизни»).



#### В СЛУЧАЕ ПОЖАРА:

- \* Не геройствуй и покидай квартиру
- \* Незамедлительно звони по номеру 112
- \* Сообщи диспетчеру о происшествии и назови домашний адрес, а также видимые ориентиры (если есть)
- \* Уточни, остался ли кто-то дома
- \* Позвони/постучи соседям и предупреди о пожаре и возможной эвакуации





### В СЛУЧАЕ ЗАПАХА ГАЗА:

- \* Не выключай электроприборы, в том числе свет и смартфон — это может привести к взрыву
- \* Звони по номеру 112 и сообщи диспетчеру точный адрес здания, где обнаружена утечка
- \* Эвакуируйся сама и предупреди соседей



Если ты оставила сообщение, позвони по номеру 112, постарайся дождаться прибытия сотрудников экстренных служб и не покидай место происшествия, чтобы передать им всю имеющуюся информацию.





2

ГЛАВА

3

Одна

## дома

Наверняка тебе часто приходится оставаться дома одной. И, скорее всего, тебе это нравится, ведь ты можешь проводить время так, как хочешь тебе: болтать с подружкой, смотреть



сериал, не делать домашнюю работу. Главное правило — у тебя всегда должен быть ключ! Даже если родители собираются ненадолго отлучиться в супермаркет по соседству и вернуться буквально через десять минут, никогда не соглашайся оставаться в закрытой квартире без ключа. Закрытая дверь в отсутствие ключа — ловушка при пожаре! И всегда старайся держать телефон под рукой: во-первых, чтобы родители не волновались, а во-вторых, чтобы быстро вызвать помощь.

Если ты осталась одна вечером, то всегда создавай иллюзию присутствия: включи свет в нескольких комнатах, задерни шторы, оставь работающим телевизор.

Окна и двери — границы твоей «крепости». Когда остаешься дома одна, важно держать границы на замке. Проверь, что закрыла дверь после возвращения домой, окна и балконную дверь тоже лучше держать закрытыми либо «на проветривании». Ведь даже «случайный» бычок с верхнего этажа может стать причиной пожара.

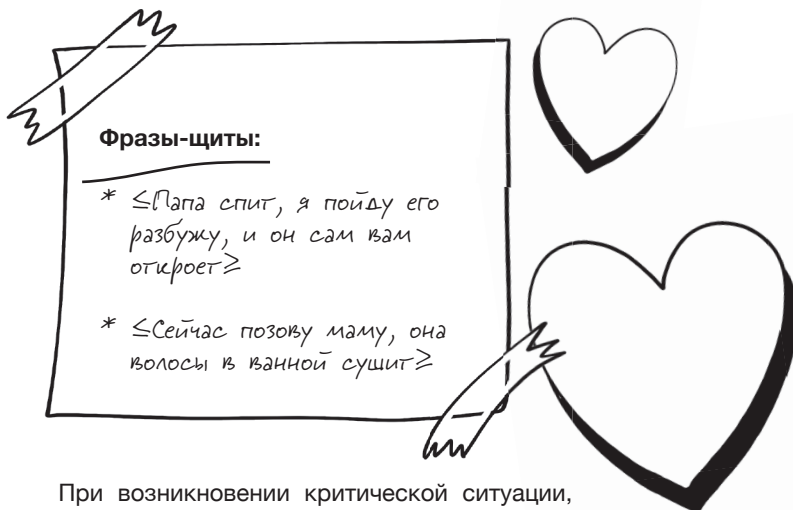
Если ты решила заказать доставку еды, не стесняйся попросить курьера оставить пакеты возле двери. Убедившись (через дверной глазок), что он ушел и никого нет на лестничной клетке, заведи свой заказ.

Иногда случается, что на лестничной клетке собирается компания — выпивают алкоголь, курят, ведут себя шумно. Когда ты дома одна, лучше воздержаться от замечаний даже через закрытую дверь. Позвони родителям или по номеру 112, если их поведение становится агрессивным или противоправным.

Когда звонят/стучат в дверь незнакомые люди, не выдавай присутствия криком: «Кто там?»,



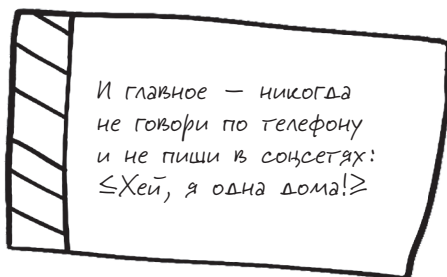
спокойно подойди к двери и посмотри в глазок, но не при каких условиях не открывай им дверь. Если возникли сомнения (например, представляются друзьями родителей, сотрудниками полиции), попроси их прийти позже и обязательно позвони родителям.



**Фразы-щиты:**

- \* ≤Папа спит, я пойду его разбуджу, и он сам вам откроет≥
- \* ≤Сейчас позову маму, она волосы в ванной сушит≥

При возникновении критической ситуации, когда незнакомцы пытаются открыть дверь, дергают за ручку, взламывают замок, сразу же звони родителям, по номеру 112 и ближайшим соседям, а сама спрячься в отдаленной комнате, закрой дверь и придвинь к ней мебель потяжелее. Старайся не паниковать и жди помощи.



И главное — никогда не говори по телефону и не пиши в соцсетях:  
≤Хей, я одна дома!≥



## План семьи

Помимо «Плана безопасности», я настоятельно рекомендую тебе и твоим родителям создать «План семьи». Это своего рода тайная инструкция с вашими правилами и договоренностями.



# Оглавление

Глава 1. Безопасность в доме .....	7
Глава 2. Одна дома .....	15
Глава 3. Безопасность в лифте .....	21
Глава 4. Опасные места в городе: где поджидает беда .....	25
Глава 5. Безопасный маршрут .....	31
Глава 6. Как гулять одной и оставаться в безопасности .....	35
Глава 7. Как защититься от стаи бездомных собак .....	39
Глава 8. Опасные незнакомцы: как распознать и избежать угрозы .....	45
Глава 9. Как не стать жертвой уличного грабежа: правила безопасности .....	53
Глава 10. Как себя вести, если тебя преследуют: инструкция по спасению .....	59
Глава 11. Как правильно реагировать на уличную агрессию: три правила дистанции .....	65
Глава 12. Что делать, если потерялась в незнакомом городе .....	71
Глава 13. Безопасный отдых на природе: как не попасть в неприятности .....	77
Глава 14. Безопасность в общественном транспорте .....	83
Глава 15. Безопасность в такси .....	89
Глава 16. Что делать, если теряешь сознание .....	93
Глава 17. Осторожно: вечеринка! Как не попасть в беду .....	99
Глава 18. Наркотикам нет! .....	105
Глава 19. Опасные знакомства: как распознать токсичную компанию .....	113

Глава 20. Что делать, если взрослый просит тебя сохранить «секрет» . . . . .	119
Глава 21. Массовая давка: как не стать жертвой толпы . . . . .	125
Глава 22. Что делать, если попала в заложники . . . . .	131
Глава 23. Как защитить себя от насилия: правила, которые могут спасти жизнь . . . . .	135
Глава 24. Если ты стала жертвой насилия: пошаговая инструкция . . . . .	141
Глава 25. Что делать, если тебя похитили и заперли в незнакомом помещении . . . . .	147
Глава 26. Как правильно звать на помощь, чтобы тебя услышали. Эффект Дженовезе . . . . .	153
Глава 27. Как не попасть под влияние деструктивных групп (секты, инфоцыгане) . . . . .	159
Глава 28. Как вести себя, если твоя подруга оказалась в опасной ситуации . . . . .	167
Глава 29. Цифровая самооборона: как не стать жертвой в интернете. . . . .	173
Глава 30. Как безопасно вести себя в чатах и мессенджерах . . . . .	177
Глава 31. Как понять, что твой аккаунт взломали, и что делать дальше . . . . .	183
Глава 32. Интимные фото: как не стать жертвой шантажа . . . . .	189
Глава 33. Как безопасно устроиться на подработку и не попасть в ловушку мошенников . . . . .	195