

Правило пяти «Нельзя!»

1. **Нельзя** разговаривать с незнакомцами и впускать их в квартиру.
2. **Нельзя** заходить с незнакомцем в лифт и подъезд.
3. **Нельзя** садиться в автомобиль к незнакомцам.
4. **Нельзя** принимать от незнакомых людей подарки или угощения и соглашаться на их предложение пойти с ними, даже если очень интересно.
5. **Нельзя** задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Правила поведения дома (в своей квартире)

1. Нельзя впускать в квартиру незнакомца человека.
2. Если без вызова пришел сантехник или электрик, а из взрослых дома никого нет, позвони сначала им. Не впускай его, пока родители или кто-то из знакомых взрослых не придут.
3. Будь внимателен, выходя из квартиры.
4. Перед выходом из квартиры посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть незнакомые люди, подожди, пока они уйдут.

5. Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место и позвони, чтобы тебя встретили родители, или попроси помощи, например, у прохожих.

Правила поведения в подъезде

1. Перед тем как войти в подъезд, обрати внимание, не идет ли кто-то следом за тобой.
2. Если ты заметил, что за тобой кто-то идет, не подходи к подъезду, а погуляй немного на улице. Если незнакомец все еще продолжает идти следом, позвони родителям или расскажи о нем любому взрослому, идущему навстречу.
3. Если в доме есть домофон, набери номер своей квартиры и попроси родителей тебя встретить.
4. Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых знакомых жильцов дома.
5. Не выходи в подъезд в позднее время.
6. При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом, например, кричать «ПОЖАР».

Правила поведения в лифте

1. Перед тем как войти в лифт, убедись, что на площадке нет постороннего, который может зайти вслед за тобой.
2. Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
3. Если незнакомец все-таки зашел за тобой в лифт, повернись к нему лицом и наблюдай за его действиями.
4. Если почувствовал опасность, нажимай кнопку ближайшего этажа.
5. Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома. Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.
6. Если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам.
7. Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай ему рассказать все родителям или полиции, не плачь, сохраняя спокойствие, постарайся вовлечь насильника в разговор.
8. Если насильник прижимает тебя к себе, не отталкивай его, обними и сильно укуси за нос или губу.
9. Если можешь, защищайся любыми способами.
10. Если представилась возможность бежать – оставь вещи и убегай.

Правила поведения на улице

1. Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу идущему транспорту.
2. 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.
3. В автобусе садись ближе к водителю и выходи в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.
4. Не соглашайся на предложение или просьбу незнакомого человека или случайного знакомого подвезти тебя.
5. Ни в коем случае не садись в автомобиль, чтобы показать дорогу.
6. Не ходи в отдаленные и безлюдные места.
7. В темное время иди по улице в группе людей, вышедшей из автобуса на одной с тобой остановке.
8. Увидев впереди подозрительную группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.
9. Если рядом с тобой остановился автомобиль, как можно дальше отойди от него и ни в коем случае не разговаривай с людьми в автомобиле, не соглашайся сесть в него.
10. Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, отойди от него и перейди на другую сторону дороги.
11. Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить тебя в вечернее время.

Где получить бесплатную психологическую помощь?

Детский телефон доверия (анонимный)

☎ 8(800) 2000 122

Анонимный чат-бот в Telegram

«Помощь рядом 11» @psyhelp11_bot

Центр экстренной психолого-педагогической помощи (Республика Коми)

https://vk.com/cepppp_gou_rk_rco

☎ 8(8212) 20-79-57

Региональный центр информационной безопасности (Республика Коми)

<https://vk.com/rcibdim2022>

☎ 8(8212) 40-02-57



ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ГОУ РК «РЦО»

Профилактика преступлений против половой неприкосновенности

[памятка для детей]



Сыктывкар, 2024