

## ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

### Если давка

1. Избегайте самых опасных частей толпы: центра (если толпа находится на площади) или потока, направленного в узкий проход или коридор.
2. Если вы все-таки попали в центр или в узкий проход, нужно покорно следовать всем движениям толпы. Сопротивление ухудшит положение и подорвет силы, которые понадобятся на случай, если неожиданно обнаружится возможность выйти в переулок, войти в подворотню или подъезд.
3. Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
4. Любыми способами старайтесь удержаться на ногах. Не держите руки в карманах. Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
5. Старайтесь не приближаться вплотную к железным решеткам, окнам и витринам.
6. Если толпа оказалась опасной и неуправляемой, нужно как можно раньше освободиться от сумок и длинных шарфов. Нельзя наклоняться за потерянной вещью.
7. При падении нельзя опираться на руки. Обретя опору, надо попытаться резко оттолкнуться от земли ногами, чтобы вернуться в вертикальное положение. Если этого сделать не удастся, нужно свернуться и закрыть руками голову и затылок.
8. При необходимости пересечь толпу старайтесь делать это по касательной или по диагонали (а не поперек), имитируя движение шашек.
9. Не стоит смотреть людям в глаза, а также двигаться с опущенными глазами: это положение жертвы.

### Если вас похитили

1. Не оказывайте сопротивление. Выполняйте все приказы похитителей.
2. Постарайтесь установить хотя бы минимальный контакт с преступниками.
3. Если вы больны или чувствуете, что вам необходима помощь, не бойтесь спросить о враче или лекарствах.

4. Отмечайте для себя, как выглядят похитители, как они разговаривают и с кем общаются, какие у них привычки.
5. Если вас перевозят или переводят с места на место, запоминайте все: время в движении, направление, пройденный путь, скорость, ориентиры вдоль дороги, любые различимые звуки — шум стройки, железной дороги, трамвая, звон колоколов, голоса и проч.
6. Если вас принуждают сделать письменное, устное или видеообращение с изложением требований, не сопротивляйтесь и делайте это в той форме и объеме, на которых настаивают похитители. Избегайте собственных заявлений и оценок — это может усугубить ваше положение.

### **Если вы слышали звуки стрельбы**

1. Если вы дома, немедленно отойдите от окна и лягте на пол. Не поднимайтесь выше подоконника. Укройте ребенка.
2. Если ребенок дома один и он услышал звуки стрельбы, он должен вызвать полицию, не подходить ни к окнам, ни к дверям. При этом даже спустя время он не должен открывать дверь, даже если там говорят, что это полицейские.
3. Если стреляют на улице, немедленно переместитесь за укрытие (угол дома, клумба, остановка). Если ничего поблизости нет, лягте на землю, закройте голову руками. Не поднимайтесь с земли, пока стрельба не прекратится.

### **Если рядом с вашим домом произошел взрыв**

1. Если вы слышали звук взрыва или сигнал тревоги, возьмите только документы, теплую одежду и выходите.
2. Идите по улице осторожно, не задевайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода.
3. Если вы остались в поврежденном здании, не пользуйтесь открытым пламенем (спичками, зажигалками и т. д.).
4. Экстренный выход из здания возможен только по балконам, наружным стационарным, приставным и выдвижным лестницам. Спускаться по водопроводным трубам и стоякам или с помощью связанных простыней чрезвычайно опасно. Недопустимо прыгать из окон здания выше третьего этажа.
5. Если вы оказались под обломками, убедитесь в том, что вы не получили серьезных травм. Для того чтобы оценить размер травмы, должно пройти время. Если вы в порядке, постарайтесь оказать первую помощь другим пострадавшим.

### **Если вы жертва насилия**

1. Максимальное количество травм, в том числе несовместимых с жизнью, жертва изнасилования получает во время проникновения. Поэтому не нужно сопротивляться. Пусть насильник будет уверен, что он полностью владеет ситуацией. Это его успокоит и снизит уровень агрессии.
2. Постарайтесь сохранять самообладание, запоминайте все приметы насильника или насильников: тип поведения, слова, поговорки, татуировки.
3. Если насильник отступил, ваша задача — в кратчайшие сроки вызвать скорую помощь. При этом нельзя избавляться от следов преступления: желание вымыться естественно, но оно затруднит поиск насильника.
4. Работники скорой помощи обязаны сообщить о случившемся в правоохранительные органы. В отношении вас будет проведена экспертиза, в том числе и психологическая, которая должна подтвердить факт изнасилования. В обязательном порядке требуйте выдать вам на руки копию результата экспертизы.
5. Надо написать заявление в полицию — и сделать это максимально быстро.
6. Если у вас не принимают заявление, обращайтесь в прокуратуру с заявлением не только об изнасиловании, но и о бездействии сотрудников полиции.

### **Если на вас напали на улице**

1. Если за вами достаточно долго идет незнакомец, постарайтесь пропустить его вперед. Сымитируйте назначенную встречу или притворитесь, что подзываете к себе собаку, — это позволит выиграть время.
2. Если нападение произошло, старайтесь создавать как можно больше шума: кричите, разбейте стекло, бейте по стоящей машине, чтобы сработала сигнализация.
3. Если вам повезло вырваться, сразу отбегайте и держите дистанцию. Зачастую преступники предпочитают отказаться от преследования, чем рисковать быть пойманными.
4. Если вас преследуют на машине, повернитесь и идите в противоположном направлении. Чтобы следовать за вами, машине придется развернуться. За это время вы сможете скрыться.
5. Если вас тащат в машину, хватайтесь за любой предмет: дерево, скамейку, велосипед — все, что помешает сдвинуть вас с места или не пройдет через дверцу машины.

### **Если в вашу квартиру вломились грабители**

1. Первая задача — привлечь к себе внимание соседей. Выбросьте что-нибудь в окно — например стул или табурет. Выбегите на балкон и кричите: «Пожар!»
2. Если в вашей квартире есть место с крепкими дверями и надежным замком, где вы можете укрыться в случае нападения — ванная комната, туалет, кладовка, — отправляйтесь туда.

3. В укрытии начинайте стучать в стены, кричите, попытайтесь привлечь внимание соседей.

## **Если разбился градусник**

1. Моментально выводите из помещения детей и животных. Нужно открыть окна и закрыть двери.
2. Приготовьте банку с водой, растворите в ней марганцовку. Возьмите два листа бумаги, пластилин или скотч.
3. Сначала соберите осколки стекла. Оставшиеся мелкие частицы соберите скотчем или пластилином.
4. Затем начинайте собирать ртуть. Никогда для этих целей не используйте веник или пылесос: веником вы можете разбить ртуть на множество мелких частиц, а нагретый пылесос довольно быстро испарит тяжелый металл. Собирайте ртуть бумагой и выбрасывайте в банку с марганцовкой. Оставшиеся мелкие шарики собираются пластилином или скотчем.
5. Банку плотно закройте.
6. Вымойте пол раствором марганцовки, уже не очень крепким.
7. В течение двух-трех дней тщательно проветривайте комнату.
8. Ртуть и стекла отнесите в ближайшую поликлинику или больницу — там их утилизируют. Или отвезите в [пункт приема разбитых градусников](#).

## **Если вас сбила машина**

1. Если машина скрывается с места происшествия, постарайтесь запомнить ее номер, марку и цвет. Попытайтесь встать — чтобы не стать жертвой следующей машины. Постарайтесь оценить свое состояние.
2. Немедленно звоните в скорую и полицию и сообщите о случившемся.
3. Если состояние здоровья позволяет, надо дождаться приезда полицейских.
4. Просите очевидцев произошедшего не уходить или, если у них нет такой возможности, оставить на листочке свои фамилии и контактную информацию. Листочек нужно будет показать полиции и приложить к своему заявлению.
5. С административной и уголовной ответственностью за произошедшее будут разбираться сотрудники полиции, ваша задача — вопрос о возмещении материального ущерба и компенсации морального вреда.

**6.** Обращайтесь в суд с исковыми требованиями о возмещении вреда, причиненного вашему здоровью в результате ДТП, и компенсации морального вреда. Возмещению подлежит утраченный заработок, расходы на лечение, приобретение лекарств, дополнительное питание, уход. К заявлению приложите чеки или квитанции на расходы.

## **Если начался пожар**

- 1.** Если вы стали свидетелем пожара, не стоит думать, что кто-то уже вызвал пожарную охрану: звоните «01» и сообщайте точный адрес и объект пожара. Это касается любого возгорания, на улице или в помещении.
- 2.** Если пожар только начался и вы в квартире — вырубите рубильник с током и начинайте тушить огонь. Лучше всего накрыть источник возгорания толстым одеялом, при возможности забросать землей или песком.
- 3.** Не открывайте окна. Будьте осторожны, когда открываете двери горячей комнаты: огонь может полыхнуть вам навстречу.
- 4.** Если вы не можете погасить огонь, покидайте квартиру, плотно закрыв окна и двери. Если вы заблудились в дыму, двигайтесь туда же, куда и дым.
- 5.** Намочите тряпку и дышите через нее. Самое важное — оставить себе приток относительно чистого воздуха: на пожаре люди гибнут не столько от огня, сколько от вдыхания продуктов горения.
- 6.** Идти сквозь пламя можно в самом крайнем случае, когда нет другого выхода. Для этого укройте максимальную часть тела, намочите тряпку и ползите по полу, задержав дыхание: внизу меньше дыма.
- 7.** Если вы погасили огонь, откройте все окна и двери. Не должно быть никаких признаков тления или горения — пожар может возобновиться.
- 8.** Если пути из помещения отрезаны огнем, закройте дверь квартиры, забейте щели мокрыми тряпками, заткните вентиляционные отверстия.
- 9.** Если на человеке загорелась одежда, нужно немедленно обернуть его плотной тканью, пальто или одеялом и не допускать движения пострадавшего — вплоть до сбивания его с ног. Он не должен бегать — так сильнее разгорается огонь. Приложите влажную ткань на место ожогов. Не смазывайте ожоги. Не трогайте ничего, что прилипло к месту ожога.
- 10.** Если на вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбивайте пламя.
- 11.** Помните, что маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафы, забиваются в угол. Искать ребенка стоит именно там.
- 12.** При использовании огнетушителя старайтесь не попасть струей на обожженные участки тела и лицо, иначе страдает кожа.
- 13.** Если вы вынесли из огня человека, потерявшего сознание, смочите его одежду, накиньте на него мокрое одеяло.

## **Если умер близкий**

- 1.** Нужно вызвать скорую помощь — врачи должны зафиксировать смерть и выдать справку о констатации смерти.
- 2.** Врач должен вызвать полицию для составления участковым протокола осмотра тела. В протоколе должно быть зафиксировано, что смерть естественная.
- 3.** Отправить умершего в морг. Можно самостоятельно, а можно попросить врача скорой помощи или участкового.
- 4.** Если близкий человек скончался от давно диагностированного заболевания, родственники могут отказаться от вскрытия тела умершего. Для этого следует обратиться к лечащему врачу с заявлением об отказе от вскрытия. В справке, выданной лечащим врачом, должно быть указано, что умерший страдал этим заболеванием не менее трех лет. Кроме того, лечащий врач должен выдать историю болезни умершего.
- 5.** В морге должны выдать медицинское свидетельство о смерти. Для этого родственник должен предъявить свой паспорт и паспорт умершего. Медицинское свидетельство выдается не позднее двух рабочих дней с момента поступления тела умершего в морг.
- 6.** В загсе нужно получить государственное свидетельство о смерти. Для этого нужно предоставить свой паспорт, паспорт умершего и медицинское свидетельство о смерти.

## **Если вы собрались в лес за грибами**

- 1.** Возьмите теплую одежду. Уходя из дома в легкой одежде, вы можете сильно замерзнуть в случае дождя или обычного вечернего похолодания.
- 2.** Одежда должна быть заметной. Вы не должны сливаться с лесом. Наденьте яркий жилет или другую одежду. Это поможет спасателям обнаружить вас, если вы заблудитесь.
- 3.** Перед выходом из дома зарядите телефон.
- 4.** Возьмите с собой хотя бы минимальный запас воды. Это поможет избежать обезвоживания.
- 5.** Обязательно берите с собой спички и храните их в сухом месте. Если вам придется провести ночь в лесу, вы сможете развести костер, согреться и дать знак тем, кто будет вас искать.
- 6.** Всегда говорите кому-нибудь, куда вы пошли и когда планируете вернуться.
- 7.** Купите компас и научитесь им пользоваться. В компасе не садятся батарейки и не теряется связь. Он может некорректно вести себя в местах магнитной аномалии, но рано или поздно вы выйдете из этой зоны, а компас поможет вам выйти из леса.
- 8.** Если вы потерялись и вышли на линейный ориентир (ручей, река, просека, линии электропередачи) — не уходите с него, двигайтесь вдоль ориентира.

**9.** Берегите заряд телефона! Не рассказывайте родственникам каждые полчаса, какое дерево вы увидели, даже если они волнуются и требуют разговаривать с ними как можно чаще. Позвоните в спасательные службы. Или в отряд «Лиза Алерт»: 88007005452 — звонок бесплатный по всей территории РФ.

**10.** Не будьте беспечны. Даже в знакомом лесу может произойти несчастный случай. В ваших силах минимизировать риск серьезных неприятностей.

### **Если ваша машина упала в воду**

- 1.** Постарайтесь не потерять сознание — у вас три минуты до полного погружения машины в воду. Как правило, сначала погружается носовая часть автомобиля.
- 2.** Сразу после того как автомобиль коснулся воды, отстегните ремень безопасности, включите фары дальнего света (чтобы потом можно было найти машину на дне) и убедитесь, что другие люди в машине также отстегнулись.
- 3.** Вы должны следить, чтобы не было паники. Скомандуйте другим пассажирам, чтобы они в течение минуты глубоко дышали — вам необходимо насытить организм кислородом: впереди большое плавание.
- 4.** Маленького ребенка возьмите на руки. Снимите ботинки и узкие джинсы — у вас есть на это время.
- 5.** Дождитесь, когда вода заполнит машину наполовину и достигнет уровня двери — таким образом давление снаружи машины и внутри выравняется, и вы сможете открыть двери.
- 6.** Если двери заклинило, выбивайте стекла. Лобовое и заднее — надо бить в угол, выдавливать их ногой. Боковое выбивается локтем.
- 7.** Открывайте двери, беритесь рукой за крышу автомобиля, отталкивайтесь и начинайте всплытие.
- 8.** Будьте внимательны к детям: четко проинструктируйте, что они должны делать. Они должны всплывать первыми, вы за ними. У вас достаточно времени, чтобы выбраться на поверхность. Если вы дышали правильно перед погружением, то у вас есть около 40–50 секунд.

### **Если напала собака**

- 1.** Если собака одна и она лает, не поворачивайтесь к ней спиной, говорите с ней спокойным, громким, достаточно угрожающим тоном и медленно уходите. Собака просто

прогоняет вас с территории. Никогда не бегите, не падайте, закрывая себя руками, — так вы пострадаете сильнее.

**2.** Не смотрите животному прямо в глаза — это может быть расценено как угроза, но и не отводите взгляд — это поза жертвы. Попробуйте показать собаке, что вы вооружены: поднимите (или сделайте вид, что поднимаете) с земли палку, ветку, камень. Собаки наверняка имеют неприятный опыт контактов с этими предметами и не хотят рецидивов.

**3.** Прислонитесь спиной к стене или забору, чтобы не упасть и не дать укусить себя сзади. Возьмите в руки что-нибудь из своей верхней одежды (куртку, рубашку) и выставьте это перед собой на вытянутых руках. Инстинктивно собака должна вцепиться в это и потянуть на себя; в момент максимального напряжения резко ударьте ее ногой в горло.

**4.** Если вы не можете воспользоваться каким-либо предметом, встаньте по отношению к животному полубоком. Согнутую руку держите на уровне пояса, ударную ногу отведите назад, ноги чуть согните в коленях. В момент нападения выставьте руку вперед — собака начнет ее атаковать, в этот самый момент ее живот будет не защищен — бить надо именно в область подреберья. Также слабыми местами являются нос, переносица, затылок, темечко за ушами, ребра, суставы лап, копчик.

**5.** Если на вас нападает стая собак, постарайтесь определить вожака — самую сильную собаку, и если у вас хватает сил нанести собаке ощутимый удар, постарайтесь сделать это прежде, чем собака вас укусит. Удар продемонстрирует ваше превосходство.

## **Что должен знать ребенок и как это проверить**

**1.** У вашего ребенка на одежде всегда должна быть пришита метка с его именем, фамилией и телефоном для связи, а также медикаментозными противопоказаниями, если таковые имеются.

**2.** Ребенок должен научиться не разговаривать с незнакомыми людьми и тем более никуда с ними не ходить. Можно ставить эксперименты с подставными лицами, чтобы убедиться, что ваш ребенок знает, что делать, когда к нему подходят незнакомцы.

**3.** Когда ребенок дома один, он должен знать, что нельзя никому открывать двери и разговаривать по домофону. Для проверки никогда не используйте собственный звонок: это продемонстрирует ребенку, что вы ему не доверяете и что правило обязательно.

**4.** Если ребенка оттерла толпа в магазине, он должен подойти к продавщице или любому другому сотруднику торгового центра и внятно сообщить, как его зовут, как зовут маму, попросить помочь ее найти. При входе в магазин сразу покажите ребенку, как выглядит охранник, и обсудите, что он должен делать.

**5.** Если ребенок потерялся в метро или на остановке общественного транспорта — два варианта развития событий. Если ребенок отстал, он должен остаться на той же станции, на том же месте или в центре станции — договоритесь об этом заранее. Если отстал родитель, а ребенок поехал дальше — пусть выходит на следующей остановке и ждет там, не заговаривая с незнакомыми людьми.