**Скажи НЕТ насилию
(памятка для обучающихся)**

Жизнь и здоровье людей – особая ценность. Для того что бы снизить риск насильственных действий в отношении себя, нужно уметь критично оценивать ситуацию и принимать верные решения. Предлагаем рекомендации, которые позволят повысить степень собственной безопасности.

**Что нужно знать, чтобы не пострадать от действий преступников:**

|  |  |
| --- | --- |
| * Если тебя спрашивают, как пройти по какому-то адресу, найти улицу, объясни, но не провожай.
* Если незнакомец предлагает тебе передать кому-то пакет или помочь донести сумку, обещая оплатить услугу, отвечай: «Нет!».
* Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в акции, в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси телефон, когда и куда можно подойти вместе с родителями.
 | * Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди и ни в коем случае не садись в нее.
* Если человек не отстает от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой, сделай вид, что машешь родственникам.
 |

ПРЕСТУПНИК МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНЫМ:

На улице:

|  |  |
| --- | --- |
| * 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.
* Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу. Не ходи в отдаленные и безлюдные места.
 | * Если есть угроза, используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего). Как только он ослабит хватку – убегай.
* Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.
 |

В лифте:

|  |  |
| --- | --- |
| * Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину. Не входи с незнакомым человеком в лифт.
* Если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину.
* Если незнакомец все-таки зашел в лифт, наблюдай за его действиями. Нажимай кнопку ближайшего этажа, если почувствовал угрозу.
* Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь.
 | * Оказавшись в безопасности, нужно немедленно сообщить в полицию о том, что произошло, точный адрес, приметы и направление, куда ушел нападавший.
* Если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам: если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником. Если можешь – защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай.
 |

В подъезде:

|  |  |
| --- | --- |
| * Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом.
* Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нем любому повстречавшемуся взрослому.
* Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить.
 | * Если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
* Не выходи на лестницу в позднее время.
* При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.
 |

**В чужой машине:**

Надо четко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина. Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, нужно**:**

|  |  |
| --- | --- |
| * Если добираешься на попутной машине, попроси провожающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.
* Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай все, чтобы привлечь к машине внимание других водителей. Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника ГИБДД.
 | * Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.
* Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.
* Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.
 |

О СЕКСУАЛЬНОМ НАСИЛИИ

Большинство изнасилований совершается не незнакомцами с внешностью преступника, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Достаточно часто изнасилования происходят дома у пострадавших, в гостях, на вечеринках. Поэтому, отправляясь в гости, даже с компанией, необходимо помнить следующее:

* Одно только согласие девушки пойти в кафе или ресторан может расценивается, как согласие на дальнейший интимный контакт. Последующее сопротивление воспринимается как кокетство или игра.
* Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться своей осторожности. Необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, вообще сказать решительное, однозначное нет.
* С самого начала знакомства важно четко обозначить границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.
* Если давление продолжается, не бойся шума или скандала, например, на вечеринке: несколько минут смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию лучше идти с надежными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.
* Помни, что алкоголь мешает сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. С малознакомыми людьми и на большой вечеринке надо всегда оставаться трезвым. Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.