

Памятка личной безопасности школьника

Вызов экстренной помощи по телефону

01 - единая спасательная служба МЧС России (пожарная охрана)

02 - милиция

03 - скорая помощь

04 - аварийная газовая служба

8-800-2000-122 - общий детский телефон доверия

Как вести себя по дороге в школу и обратно:

1. избегайте выходить из дома и из школы в одиночку, желательно чтобы вас сопровождали взрослые;
2. избегайте ходить через лес или парк;
3. если вам показалось, что за вами следят, перейдите на другую сторону дороги, зайдите в магазин, на автобусную остановку, обратитесь к любому взрослому человеку; о если навстречу вам идет компания, перейдите на другую сторону, стараясь не вступить в конфликт;
4. относитесь настороженно к лицам, выдающим себя за работников коммунальных служб, ремонтных рабочих, розничных торговцев, вдруг встретившихся вам по пути;
5. если вы по пути хотите куда-нибудь зайти, обязательно предупредите родителей, с кем или к кому вы идете (при возможности укажите адрес и телефон) и в каком часу вернетесь;
6. если ваш маршрут проходит по проезжей части, идите навстречу транспорту; если машина тормозит, отойдите от нее подальше;
7. если вас остановили и попросили показать дорогу, не садитесь в машину, постарайтесь объяснить на словах;
8. если незнакомый человек старается вас чем-то угостить или предлагает какую-либо вещь, вежливо откажитесь;
9. если незнакомый человек представился другом родителей или родственников, не спешите приглашать его домой, попросите дождаться их прихода на улице; о не входите в одиночку в подъезд, если в нем находятся незнакомые люди;
10. не входите в лифт с незнакомыми людьми; если дверь вашей квартиры неожиданно оказалась открытой, не спешите входить, зайдите к соседям и позвоните домой.

Как вести себя одному дома

- попросите своих друзей и знакомых, чтобы они предупредили вас о своем визите по телефону;
- если звонят в вашу квартиру, не спешите открывать дверь, сначала посмотрите в глазок и спросите: «Кто?» (независимо от того, кто находится дома);
- не открывайте дверь на ответ: «Я», попросите человека назваться; о если вы не знаете пришедшего, а он представился знакомым родных, которых в данный момент нет дома, попросите его прийти в другой раз и дверь не открывайте;
- если же человек называет незнакомую фамилию, говоря, что ему дали этот адрес — объясните, что он произошла ошибка, не открывая дверь;
- если незнакомый человек представился работником ЖЭКа, почты и других служб, попросите его назвать фамилию, причину прихода, затем позвоните ему на работу, и только получив подтверждение личности, откройте дверь;
- если незнакомый человек просит разрешения воспользоваться телефоном для вызова милиции или скорой помощи, не спешите открывать дверь — вы и сами можете вызвать милицию и скорую помощь;
- если на вашей лестничной площадке собралась компания, распивающая спиртное или устраивающая потасовку, не вступая с ней в контакт, вызовите милицию;

- не оставляйте на дверях квартиры записки о том, куда вы ушли и когда вернетесь.

Как вести себя в магазине

1. перед выходом из дома пересчитайте наличные деньги;
2. не говорите никому о том, какой суммой денег вы располагаете;
3. если у вас при себе крупная сумма денег, попросите своих родственников сопровождать вас;
4. не заходите без сопровождающего в подсобку, палатку, машину;
5. расплачиваясь, не показывайте все деньги, имеющиеся у вас.

Памятка по правилам дорожного движения

1. Ходите только по тротуару!
2. Переходите улицу в местах, где имеются линии или указатели перехода, а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.
3. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины – направо.
4. На улицах и дорогах где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.
5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом.
6. Не выходите на проезжую часть из-за стоящей машины или другой помехи обзору; в крайнем случае, остановитесь и внимательно посмотрите, что там за...
7. При переходе через улицу не стоит вести оживленную беседу – разговоры отвлекают мысли и взгляд от наблюдения.
8. Не устраивайте игры и не катайтесь на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы!

Ты знаешь! Кататься на велосипедах, роликах и скейтбордах можно только во дворе или на специальных площадках. Выбегать на дорогу за мячом или собакой опасно!

Ты знаешь! Надо быть очень внимательным при переходе дороги! Самые безопасные переходы - подземный и надземный. Если их нет, лучше перейти по «зебре». Если на перекрестке нет пешеходного перехода и светофора, попроси взрослого помочь перейти дорогу.

Ты знаешь! Переходить улицу можно только на зеленый сигнал светофора. Но даже при зеленом сигнале никогда не начинай движение сразу. Сначала убедись, что машины успели остановиться и путь безопасен. Ты знаешь! Если на остановке стоит автобус, не обходи его ни спереди, ни сзади. Надо дождаться, пока он отъедет, и только тогда начинать переход.

Ты знаешь! Особенно внимательным надо быть, когда обзору мешают препятствия.

Стоящие у тротуара машина, ларек, кусты могут скрывать за собой движущийся автомобиль. Поэтому убедись, что опасности нет, и только тогда переходи.

Если ты обнаружил подозрительный (взрывоопасный) предмет

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

- бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;
- натянута проволока или шнур;
- провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.

Запомните, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

- не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;
- отойти на безопасное расстояние;

- сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. **Не трогай их!!!
Сообщи о них в полицию!!!**

Если ты оказался под обломками конструкций здания

Постарайся не падать духом. **Успокойся.**

Дыши глубоко и ровно. Настройся на то, что спасатели тебя найдут. **Голосом и стуком привлекай внимание людей.**

Если ты находишься глубоко под обломками здания, **перемещай влево - вправо любой металлический предмет** (кольцо, ключи и т.п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора. **Продвигайся осторожно**, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) **укрепи потолок от обрушения и жди помощи.**

Если пространство около тебя относительно свободно, **не зажигай открытый огонь. Береги кислород.**

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы!

ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПАСУТ!!!

Если тебя захватили в качестве заложника

- Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй.
- Если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже.
- Не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега.
- Запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.
- По возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности.
- По различным признакам постарайся определить место своего нахождения. В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

Будь уверен, что милиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Взаимоотношения с похитителями

1. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей.
2. Займи позицию пассивного сотрудничества. Говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.
3. Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия. При наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.
4. Не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься. Веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства. При длительном нахождении в положении заложника

5. Не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно готовь себя к будущим испытаниям. Помни, что шансы на освобождение растут со временем.
6. Сохраняй умственную активность.
7. Постоянно находи себе какое-либо занятие (физические упражнения, жизненные воспоминания и т.д.). Для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.
8. Думай и вспоминай о приятных вещах.

Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителем

- На вопросы отвечай кратко.
- Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.
- Внимательно контролируй свое поведение и ответы.
- Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.
- Оставайся тактичным при любых обстоятельствах. Контролируй свое настроение.
- Не принимай сторону похитителей. Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.
- В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей.
- Избегай призывов и заявлений от своего имени.

Если пожар

1. Не звони из помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01».
2. Не стой в горящем помещении - прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу.
3. Не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения.
4. Никогда не возвращайся в горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому. Уходя из горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара.
5. Никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь.
6. Если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.).
7. Находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы.
8. Старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу.
9. Будь терпелив, не паникуй. При пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту.
10. При ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками.
11. При возникновении пожара твой главный враг время.

Каждая секунда может стоить тебе жизни!!!

Если ты находишься дома один, то:

1. Никогда не открывай дверь незнакомым людям, как бы они себя ни называли: родственниками, соседями или представителями каких-нибудь важных учреждений: полиции, управляющей компании, поликлиники и т. п. Нельзя открывать дверь и в том случае, если неизвестные сообщают, что нужно провести осмотр какого-то оборудования в квартире. Если неведомые визитеры проявляют настойчивость, немедленно позвони родителям, даже если они очень занятые люди и просили не отвлекать их по пустякам: твоя безопасность для них важнее самых важных дел на свете.
2. Если посетители сочетают настойчивость с угрозами что-то отключить: газ, электричество, воду – то позвони не только родителям, но и в полицию.
3. Ни в коем случае не открывай дверь на простые просьбы попить воды, позвонить по телефону и даже на призывы о помощи. В последнем случае сообщи, что ты можешь помочь только тем, что известишь о несчастном случае скорую помощь и полицию.
4. Обязательно повесь на видном месте телефоны экстренных служб, чтобы в случае возникновения аварийной ситуации быстро вызвать специалистов для ее устранения.
5. Имей дома в доступном месте инструкции, как действовать при пожаре, аварии газового оборудования и водопровода.

Если ты находишься на улице, то:

1. Никогда не сокращай дорогу по пустырям и плохо освещенным местам, даже если ты с друзьями.
2. Ни в коем случае не откликайся на просьбу сесть в машину, чтобы показать дорогу.
3. Не соглашайся проводить кого-то до его квартиры, даже если человек утверждает, что ему плохо: вызови скорую и, если помощь действительно нужна, дождись ее приезда, при этом постарайся привлечь к ситуации внимание кого-то из взрослых.
4. Если поведение какого-то человека по отношению к тебе показалось подозрительным, то постарайся запомнить приметы этого человека и сообщи их первому же встретившемуся сотруднику полиции. Не бойся показаться смешным: ведь ты можешь предотвратить преступление.
5. Не бери себе найденные вещи, как бы привлекательны и дорогостоящи они ни были, не заглядывай в коробки и пакеты, оставленные на скамейках и в транспорте, но обязательно сообщи о них водителю, кондуктору, дежурному по станции и т. п.

Если ты сидишь за компьютером в Интернете, то:

1. Никогда не добавляй в список контактов незнакомцев, если их не может рекомендовать никто из твоих друзей или родственников.

2. Никому не сообщай никаких данных о себе, особенно адрес и номер школы, где ты учишься.
3. Не используй в качестве аватара свою реальную фотографию. Не отмечай себя на общих фотографиях и запрети это делать всем друзьям.
4. Не соглашайся на личную встречу с человеком, который тебе известен только по переписке. Если он очень настойчив, исключи его из списка контактов.
5. Не переходи по ссылкам, присланным неизвестными пользователями: самое малое, ты подвергнешь компьютер вирусной атаке.

Если ты находишься за городом, то:

1. Не отходи далеко от взрослых или товарищей, даже если тебе знакома местность.
2. Обязательно имей при себе телефон с полным зарядом батареи.
3. Не демонстрируй своего умения забираться на деревья, хорошо плавать, переходить речку вброд и прочих опасных для жизни и здоровья навыков.
4. Возьми с собой небольшую инструкцию по ориентированию на местности.
5. Выучи заранее правила оказания первой помощи.

Самое главное общее правило: помни, что тебе на помощь всегда готовы прийти взрослые. Не стесняйся их об этом попросить!