

ПАМЯТКА

о действиях личного состава Академии и членов их семей при возникновении угроз их жизни, здоровью и имуществу

Ничто не может гарантировать стопроцентную безопасность человека от посягательства на него. Постоянно защищаться невозможно. Данная памятка рассказывает о действиях, которые Вы можете предпринять для снижения риска стать жертвой злоумышленников. Следует творчески подходить к предложенным рекомендациям, принимать взвешенные решения о том, как эти рекомендации наилучшим образом применимы в Вашей конкретной ситуации.

Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите. С этой целью предлагается смоделировать свое поведение и действия в различной обстановке и разных ситуациях, что даст возможность лучше запомнить и овладеть необходимыми действиями и приемами, выработать психологическую готовность к оптимальному поведению, своевременно распознать и правильно оценить опасную для здоровья и жизни ситуацию, ограничить возможность внезапного нападения со стороны злоумышленников, оградить себя и своих близких от преступных посягательств.

Необходимо обратить внимание на места вероятного нападения на Вас и членов Вашей семьи злоумышленников. Следует иметь в виду, что внезапное нападение может произойти в любом месте, в любое время суток, одиночное или групповое, безоружное или вооруженное.

С мерами безопасности, изложенными в памятке, рекомендуется ознакомить всех членов семьи, а также провести с ними ситуационные игры по их поведению в рассматриваемых случаях.

В целях снижения вероятности попадания в ситуации, связанные с угрозами Вашей жизни, здоровью и имуществу, следует знать и по возможности соблюдать некоторые правила поведения и меры безопасности в различных жизненных обстоятельствах.

Регулярно возвращайтесь к данной памятке, чтобы убедиться в том, что все члены семьи знают порядок своих действий в чрезвычайных ситуациях.

Общие меры личной безопасности.

- Будьте бдительны по отношению к Вашему окружению. Бдительный человек, способный распознать подозрительные действия, может принять необходимые меры, которые сохранят ему жизнь.
- Не выделяйтесь среди окружающих. Старайтесь не носить одежду, заметно отличающуюся от той, которую носят в данной местности, привлекающую к себе повышенное внимание окружающих.
- Избегайте публичности. Будьте осторожны с людьми, желающими Вас сфотографировать, взять интервью и т.п.
- Старайтесь не демонстрировать материальный достаток своей семьи. Будьте сдержаны в разговорах о Ваших доходах и доходах членов Вашей семьи. Это правило должны соблюдать все члены семьи, особенно дети.
- Не сообщайте незнакомым людям личную информацию конфиденциального характера. Будьте осторожны во время бесед в общественных местах, в дороге и по телефону.

- Не давайте посторонним лицам Ваш домашний телефон и адрес, старайтесь обойтись рабочими координатами.
- Не принимайте подозрительных подарков, посылок, бандеролей.
- Будьте внимательны, чтобы выявить ведущее наблюдение за Вами, членами Вашей семьи и Вашей квартирой.
- Старайтесь не соглашаться на встречи с незнакомыми людьми в отдаленных или незнакомых местах.
- Никогда не носите ключи в той же сумке, где лежат документы или другие бумаги, по которым можно определить Ваш адрес, имя и фамилию. Не крепите к ключам брелки с указанием Ваших данных.
- Деньги, ключи, документы старайтесь носить во внутренних карманах.
- Не перегружайте себя сумками и пакетами, всегда оставляйте свободной хотя бы одну руку, чтобы при необходимости использовать ее для самозащиты.
- Старайтесь не пользоваться автотранспортом незнакомых людей.
- Носите с собой средства индивидуальной защиты (газовый пистолет, баллончик и т.д.).
- Составьте и держите возле телефона список телефонных номеров служб экстренной помощи.
- Поддерживайте в готовности экипировку для действий в чрезвычайных ситуациях и аптечку первой медицинской помощи.
- Разработайте и запомните порядок действий в различных экстремальных ситуациях для дома, улицы и места работы, проведите ситуационные игры.

Предупредительные меры безопасности для членов семьи.

Понимание членами семьи требований личной безопасности является основой любых предупредительных мер. Подчеркивайте важность мер безопасности для всех членов семьи. Развивайте взаимную заботу о безопасности друг друга, чтобы все члены семьи были привлечены к выполнению мер безопасности.

- Разработайте план действий всех членов семьи в чрезвычайных ситуациях, что кому делать, куда и к кому обращаться за помощью.
- Всегда знайте, где находятся члены Вашей семьи. Старайтесь приучить их к тому, чтобы они сообщали о своих перемещениях.
- Договоритесь с членами семьи о кодовом слове, дающем понять, что Вы говорите под принуждением посторонних лиц.
- Сообщайте членам семьи о частых звонках по якобы неправильным номерам или безответных звонках.
- Рассказывайте членам семьи о подозрительном поведении каких-либо лиц, угрозах, поступивших в Ваш адрес и т.п. Это поможет членам семьи заблаговременно принять необходимые меры предосторожности, а также поможет следственным органам в случае совершения нападения на Вас.

Специальные рекомендации для детей.

В зависимости от возраста, зрелости, места жительства и занятий детей родители должны учить их соблюдать меры личной безопасности. Посоветуйте детям:

- Выучить своё полное имя, фамилию, адрес и номер телефона. Если потерялся в незнакомом месте (магазине и т.п.), обратиться к сотрудникам полиции, военнослужащим, другим людям в форменной одежде, женщинам пожилого возраста за помощью.
- Избегать изолированных улиц и игровых площадок.
- Передвигаться и играть в группах.
- Сообщать членам семьи о своём месте нахождения (убедитесь, что Вы знаете, где это место находится).
- Никогда не разговаривать и никуда не ходить с незнакомыми людьми.
- Никогда не сообщать посторонним лицам о доходах членов семьи, времени ухода на работу и прихода с работы, планируемых отпусках и продолжительных выездах, другую личную конфиденциальную информацию.
- Немедленно сообщать о всех попытках расспроса и приставания. При этом стараться запомнить детали одежды, внешний вид и машину незнакомца, который пытался вступить с ребёнком в контакт.
- Не позволять дотрагиваться до себя незнакомым людям.
- Если незнакомец пытается силой заставить ребенка идти вместе с ним, сопротивляться (брыкаться, кусаться, царапаться, убегать, кричать), звать на помощь («Я тебя не знаю!», «Ты хочешь меня украсть!» - данный крик обязательно требует репетиции), в подъезде стараться позвонить, постучать в любую дверь. Вырвавшись, бежать в ближайшее безопасное место: магазин, школу, милицию, банк и т.п.
- Запоминать всю информацию о необычных происшествиях.
- Никогда не разрешать незнакомым людям или мастерам по ремонту входить в Ваш дом (возможные формулы для маленьких детей: «Все маленькие дети, когда они одни дома, никогда не открывают двери», «Все хорошие дети никогда не пускают чужих в дом»).
- Никогда не принимать почтовые отправления.
- Спросить разрешение родителей, прежде чем принять любой подарок или пойти в гости, даже если такое предложение исходит от знакомых людей (в т.ч. соседей, одноклассников и т.п.).
- Никогда не входить в подъезд, лифт вместе с незнакомыми мужчинами, юношами. Если незнакомец вошел в лифт следом, немедленно постараться выйти из лифта.
- Если, войдя в подъезд, увидел там незнакомую мужчину, быстро выйти обратно и обратиться за помощью к взрослым, либо заходить снова только в сопровождении знакомых.
- Возвратившись с улицы и прежде чем открыть дверь квартиры, посмотреть, нет ли незнакомых людей на лестничной площадке. Если есть, позвонить к соседям. Не открывают – спускаться вниз и ждать, когда незнакомец уйдет, либо обратиться к знакомым с просьбой проводить до квартиры.
- Если тебя преследуют, не стесняясь подойти к прохожим, внушающим доверие, и попросить защиты.
- В общественном транспорте садиться ближе к водителю и в случае опасности обратиться к нему за помощью.
- Помнить только те наставления, которые дают родители. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомых людей.

Данные рекомендации целесообразно сопровождать наглядными примерами. Спросите, как бы повёл себя ребёнок, если бы кто-то предложил ему конфеты, жевательную резинку, игрушку, деньги или покататься на машине.

Уважаемые взрослые, если к Вам обратился за помощью ребенок или Вы увидели подозрительного мужчину, проявляющего излишний интерес к детям, задержите его или сообщите о нём в милицию.

Рекомендации родителям:

- Не оставляйте маленьких детей одних дома, в машине, на улице, в многолюдных, или, наоборот, безлюдных местах.
- Сопровождайте детей в школу и домой. Если это невозможно, договоритесь с другими родителями об очередности встреч и всегда узнавайте, кому сегодня Вы доверили забрать своего ребенка.
- Попросите администрацию школы отпускать детей только с известными им членами семьи или специально уполномоченными на то лицами.
- Предупредите детей, чтобы они не покидали школу с незнакомыми людьми.
- Не покупайте детям вещи с вышитыми на них именами детей, значки и другие предметы с указанием имени ребенка.
- Не позволяйте детям ездить на такси или в общественном транспорте без сопровождения.
- Не разрешайте детям «голосовать» на дороге.
- Всегда спрашивайте, откуда у ребёнка та или иная вещь, которую Вы ему не покупали.
- Учите детей пользоваться телефоном. Они должны знать кому и куда следует звонить с просьбой о помощи.
- Учите детей общаться с взрослыми и уклоняться от дачи прямых ответов на нежелательные вопросы. В данной ситуации предпочтительнее занять позицию «незнайки» («Не знаю» – лучший ответ), чем продемонстрировать свою осведомленность в различных вопросах.
- Объясните, что посторонним является любой взрослый, которого он не знает, даже если он будет говорить, что знает ребенка или его родителей.
- Познакомьте детей с местом нахождения местного отделения полиции.
- Научите детей действиям в различных экстремальных ситуациях (пожар, затопление, проблемы с электропроводкой, газоснабжением, телефоном, попытки проникновения в квартиру и т.п.).
- Если ребёнок вовремя не возвратился домой, сразу звоните в милицию – лучше ложная тревога, чем трагедия.

Если ребёнок подвергся сексуальному насилию:

- верьте ему безоговорочно – дети редко придумывают подобные случаи;
- успокойте ребёнка, скажите ему, что он совсем не виноват (самое страшное, когда дети переносят всю вину за случившееся на себя!);
- убедите ребёнка, что Вы защитите его от насильника;
- если ребёнку трудно описать случившееся словами, пусть он возьмёт куклу или игрушку и с их помощью покажет, что произошло;
- немедленно вызывайте милицию, «Скорую помощь» и заявляйте о случившемся.

Меры безопасности по месту жительства.

- Укрепите дверь квартиры, оборудуйте ее глазком, цепочкой, задвижкой. Желательно дверь сделать открывающейся наружу.

- Договоритесь с соседями и обейте все двери на Вашем этаже одинаковым материалом, вставьте перекрёстные глазки. Если это невозможно, то сделайте так, чтобы Ваша дверь не выделялась на фоне остальных.
- Вход в подъезд, лестница, лифт и лестничная площадка должны быть хорошо освещены. Добивайтесь этого в соответствующих эксплуатационных службах.
- Если квартира расположена на первом или последнем этажах дома, следует оборудовать окна и двери балкона металлическими сетками или решетками.
- Проверяйте входную дверь и окна на наличие дефектов в их конструкции.
- По возможности установите надежные противопожарные сигнализации и сигнализации от проникновения посторонних лиц.
- Перед выходом из квартиры обязательно посмотрите в дверной глазок.
- Всегда закрывайте входную дверь на ключ, даже если выходите на несколько минут.
- Уходя из квартиры не оставляйте открытыми окна и балконы, закрывайте их на задвижки.
- Когда уходите из дома, выключайте либо приглушайте телефон, находящийся у входной двери (можно накрыть его чем-нибудь, включить радио и т.п.).
- Если вы уходите из дома в вечернее время, оставьте зажженным свет в одной из комнат и включите радио, создавая видимость присутствия.
- Если Вы даёте какое-либо объявление, не указывайте время, когда Вас можно застать дома.
- Держите ключи от машины и дома отдельно, и всегда контролируйте их наличие.
- Не оставляйте ключи от квартиры в почтовом ящике, под притолокой или ковриком. Не оставляйте в дверях записок - это привлекает внимание посторонних.
- Если потеряли ключи – немедленно смените замки.
- Если есть основания полагать, что ключи от замков могли быть подделаны, замените замки.
- Сделайте незаметную, известную только Вам, маркировку наиболее ценных вещей.
- Знайте и имейте на видном месте номера телефонов ближайшего отделения полиции, участкового инспектора, соседей, а также тех, кто может прийти к вам на помощь.
- При входе в неосвещенный подъезд, можно имитировать, что Вы не один. Приготовьтесь к защите от возможного нападения.
- Не рекомендуется входить в лифт с подозрительным лицом, а если попутчик уже вошел в лифт, контролируйте его поведение, повернувшись к нему лицом.
- Подходя к квартире, держите ключи наготове, чтобы войти без промедления.
- Перед открыванием входной двери в квартиру проверьте возможное нахождение посторонних лиц на ближайших лестничных пролетах, за лифтом, других укромных местах.
- Если вас провожают домой, попросите провожающего подождать, пока вы не войдете в квартиру.
- В случае появления подозрительных лиц на Вашей лестнице сообщите в полицию. При этом постарайтесь запомнить их внешность, номер автомашины, на которой они подъехали, и другую информацию.
- Если Вы обнаружили взлом либо вскрытие входной двери квартиры, кражу вещей, ничего не трогая, немедленно обратитесь в отделение полиции по месту жительства.
- Если вы, подойдя к своей квартире, заметили, что дверь открыта, не спешите войти внутрь. Зайдите к соседям и оттуда позвоните в полицию.
- При попытке постороннего лица открыть дверь квартиры ключом или взломать ее, необходимо блокировать дверь предметами, затрудняющими ее открывание. По

- телефону сообщить о попытке проникновения в ближайшее отделение полиции и подготовиться к самозащите подручными средствами (кипяток, длинный нож, лыжные палки и т.п.). При отсутствии телефона или его отключении попытайтесь привлечь внимание окружающих: позвать на помощь из окна, стучать по трубам отопления или водопровода, выбросить в окно заметные предметы и т.п.
- При внезапном отключении в квартире электроэнергии, не следует без предварительной проверки выходить на лестничную площадку. Не исключено, что свет отключен злоумышленником с целью выманить Вас из квартиры.
 - Не открывайте дверь, если глазок закрыт с другой стороны, если на площадке никого не видно.
 - Никогда не выходите из квартиры, чтобы помочь незнакомым людям.
 - Если Вы живете один, то не следует распространяться об этом в кругу малознакомых людей, договариваться о встрече с неизвестными лицами у себя дома.
 - Будьте осторожны с незнакомыми людьми. Не позволяйте им входить в Вашу квартиру под каким-либо предлогом (в том числе под видом сотрудников полиции, если нет ордера). Предложите прийти позже, позвонить Вам по телефону, оставить корреспонденцию в почтовом ящике или сообщите, что сами зайдете получить её на почте и т.п.
 - Контролируйте реакцию непрошеного гостя на отказ открыть дверь, прийти попозже и т.п.. Если человек нервничает или неоправданно настойчив – это верный признак опасности. Дальнейший разговор с ним ведите стоя у стены, а не у двери, во избежание поражения из огнестрельного оружия.
 - В случае запланированных доставок различных грузов, корреспонденции, ремонтных работ и т.п. проверяйте личности прибывших лиц по документам. При необходимости свяжитесь с организацией, которую они представляют.
 - Объясните членам семьи элементарные правила допуска в квартиру посторонних лиц, что должны отвечать дети по телефону, когда взрослые отсутствуют в квартире и т.п. Ваши близкие должны знать, где записаны телефоны, по которым необходимо звонить с просьбой о помощи.
 - Старайтесь не ссориться и поддерживать дружеские отношения с соседями. По крайней мере, хотя бы знайте их в лицо. Договоритесь с ними о взаимопомощи, взаимном контроле за ситуацией возле квартиры, сигналах об опасности. Обменяйтесь своими телефонами и телефонами служб экстренной помощи.
 - Если Вы собираетесь на некоторое время уехать, попросите соседей регулярно забирать корреспонденцию из Вашего почтового ящика. Ключи от квартиры соседям желательно не оставлять.
 - Подготовьте необходимые предметы для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (аптечка, фонарик и т.п.).
 - Разработайте порядок эвакуации и действий в условиях различных чрезвычайных ситуаций.

Действия при поступлении угроз

При поступлении угрозы физической расправы, с соблюдением мер предосторожности (например, с чужого телефона) немедленно сообщите об этом непосредственному начальнику и помощнику руководителя по безопасности. Далее

действуйте по их указанию. При невозможности этого, обращайтесь с заявлением в органы внутренних дел.

Действия при поступлении угрозы в ходе личной встречи

Если угроза поступила в ходе личного контакта, запомните приметы угрожавшего, время и место встречи с ним. Если он передает угрозу от другого лица, постарайтесь в разговоре выяснить какие круги он представляет, в связи с чем высказывается угроза, какие условия выдвигаются, какие сроки даются, какими последствиями невыполнение условий Вам грозит. Как правило, целями личного контакта являются стремление запугать и проверить реакцию на угрозу, в том числе к кому за помощью Вы будете обращаться. Если Вам угрожали в присутствии других лиц, запишите их данные с целью получения в дальнейшем свидетельских показаний.

В ходе разговора сохраняйте спокойствие, попытайтесь выяснить известные угрозоносителю детали под предлогом необходимости убедиться в его осведомленности, сведения об источниках информации, требуйте новых доказательств. Стремитесь показать, что сообщаемые сведения воспринимаются как недоразумение и Вас не волнуют.

Если лицо, высказавшее угрозу передвигается на автомобиле, постарайтесь установить его номер.

Если лицо высказывает угрозу от своего имени и является для Вас незнакомым через сотрудников полиции можно предпринять попытку его задержания и доставки в ОВД для установления личности и проведения предупредительно-профилактических мероприятий.

При угрозе кому-либо из членов Вашей семьи подробно опросите их о характере угрозы, приметах угрожавшего лица, выясните с чем связана угроза.

Действия при поступлении угрозы по телефону

Общие правила при разговоре по телефону:

- отвечая на телефонный звонок, скажите просто: «Алло», не называя Вашего имени и номера телефона;
- на вопрос: «Какой это номер?» – отвечайте: «А какой Вам нужен?»;
- если номер набран неправильно, не раскрывайте Ваше имя или номер телефона;
- если номер набран правильно, то сделайте так, чтобы позвонивший первым назвал себя;
- если Вы почувствовали, что Вам звонят явно со злым умыслом или непристойными целями, сохраняйте спокойствие и не выдавайте своё раздражение, поскольку позвонивший как раз ожидает от Вас эмоционального ответа. Не ввязывайтесь в такой разговор, сразу положите трубку;
- если звонки с хулиганской целью повторяются, установите на своем телефоне автоматический определитель номера (АОН);
- при наличии автоответчика не указывайте в записи на пленке Ваше имя и номер телефона.

При поступлении угрозы по телефону, для получения информации о звонившем, важны различные детали:

- пол;
- возраст;
- характер звонка (междугородний, по радиотелефону, из автомобиля и т.п.);

- наличие посторонних шумов или голосов, гул от транспортных средств, других объектов;
- характеристики голоса: манера говорить, особенности и дефекты речи (тембр, громкость, акцент, быстрая, в растяжку, картавя, заикаясь, с использованием каких-либо особенных фраз, выражений, озлобленная или равнодушная, нетрезвый и т.п.);
- с чего начал разговор ваш собеседник: представился ли он, спросил ли с кем говорит или начал сразу угрожать;
- какие угрозы и в связи с чем высказываются, принимаются ли во внимание Ваши контраргументы, либо идет необоснованное запугивание и выдвигание претензий;
- по возможности постарайтесь определить номер телефона звонившего и записать разговор на магнитофон либо диктофон (желательно плёночный);
- если такая возможность отсутствует, постарайтесь через лиц, оказавшихся в момент разговора рядом с Вами, оперативно связаться с местным отделением полиции и сообщить о звонке с угрозами физической расправы, попросить помощи в установлении номера телефона и местонахождения звонившего.
- сразу после разговора необходимо письменно (не надейтесь на свою память) зафиксировать всё, что Вам удалось отметить, а также точное время звонка.

Если события, по которому Вам начали угрожать, не было, не спешите сообщать об этом собеседнику, иначе потеряете информационное преимущество. Выясните детали, узнавайте их под предлогом необходимости убедиться в его осведомленности, требуйте новых доказательств. В начале разговора и в последующем стремитесь показать, что сообщаемые сведения воспринимаются как недоразумение и Вас не волнуют. В таком случае позвонившее лицо может коснуться деталей содержания, источников получения им информации.

Если звонивший не намерен долго разговаривать, можно прикинуться, что произошла ошибка и он попал не туда, что заставит его усомниться дошла ли его угроза до жертвы, а следовательно вынудит делать последующие шаги, которые могут помочь в установлении его личности.

Если звонящий уверен, что разговаривает с нужным человеком, в середине разговора можно имитировать перебой в связи (замолчать и соблюдать режим молчания). Звонящий будет продолжать говорить, но в результате не поймёт слышали Вы его или нет.

Если угрозы носят бытовой либо хулиганский характер обратитесь с заявлением в отделение внутренних дел по месту жительства с просьбой принять меры к телефонному хулигану. В заявлении укажите сведения о звонке, какие действия Вы уже предприняли. Заявление передайте оперативному дежурному, а у себя оставьте копию данного заявления, на которой он должен расписаться.

Если угрозы связаны со служебной деятельностью, немедленно доложите об этом непосредственному начальнику и помощнику руководителя по безопасности. Далее действуйте в соответствии с их указаниями.

Действия при поступлении угрозы в письменном виде

Примите меры по сохранению возможных отпечатков пальцев рук на бумаге (конверте), вложив их в плотно закрываемый полиэтиленовый пакет для скорейшей передачи письменной угрозы в местное отделение внутренних дел.

Очень важно оценить персональные признаки сочинителя письма для определения мотивов и серьезности угрозы.

Особую осторожность следует проявлять при получении посылок и бандеролей. Нужно тщательно осмотреть получаемый предмет, обратив в первую очередь внимание на адрес отправителя, стандартность упаковки.

При наличии подозрений о наличии взрывного устройства или других вложений обратиться в органы внутренних дел.

Меры безопасности на работе

- Не разрешайте парковать транспортные средства перед входом в здание.
- Не делайте разметку с указанием номеров автомашин на местах парковки, меняйте места парковки.
- Будьте бдительны при подходе к месту работы: обращайте внимание на необычные предметы, провода идущие к помещению, подозрительное поведение окружающих лиц.
- Установите порядок контроля за посетителями.
- Не оставляйте незнакомых лиц и посетителей одних в кабинете.
- Не принимайте посетителей при открытом сейфе, разложенных на столе документах, особенно конфиденциального характера.
- При приеме посетителей уберите со стола острые и колющие предметы, исключите возможность внезапного нападения и взятия Вас в качестве заложника.
- С посетителями держите себя хладнокровно. Если их действия становятся агрессивными, пригласите сослуживцев и локализируйте конфликтную ситуацию.
- Отказывайтесь от угощения со стороны неизвестных лиц, во избежание подмешивания в пищу отравляющих и сильно действующих веществ.
- Не оставляйте ключи от кабинетов в доступных для посторонних лиц и не охраняемых местах.
- Закрывайте свой кабинет, даже если уходите всего на несколько минут.
- Закрывайте служебные туалеты, неиспользуемые служебные помещения, кабинеты и т.п.
- Сообщайте дежурной службе о любых подозрительных людях, предметах или действиях.
- Не сообщайте неизвестным людям по телефону информацию в отношении сотрудников, проводимых мероприятий, планируемых поездках.
- Изучите план эвакуации из здания в случае возникновения чрезвычайной ситуации, попробуйте пройти согласно указанного маршрута и убедитесь, что это действительно возможно. Если это невозможно продумайте свой план эвакуации.
- Изучите служебную инструкцию по действиям в условиях чрезвычайной ситуации (пожар и т.п.), мысленно проследите свои действия в этих условиях.

Меры безопасности на улице

В период ухудшения криминогенной обстановки в стране наши улицы стали опасными. Чтобы обезопасить себя и своих близких от преступных посягательств на улице, предлагается руководствоваться следующими рекомендациями:

- Разработайте различные варианты маршрутов на работу и по личным делам, периодически меняйте их.
- Перед выходом из дома спланируйте Ваш будущий маршрут. Мысленно представьте самый короткий и безопасный путь к пункту следования.

- Знайте местонахождение подразделений правоохранительных органов, расположенных в районе места жительства и по маршруту движения.
- Определите расположение опасных в криминогенном отношении мест, где необходимо быть предельно осторожным и внимательным. Особенно будьте внимательны в районах вокзалов, рынков.
- Старайтесь без особой надобности не появляться в изолированных районах, глухих переулках, тупиках и других подобных местах.
- По возможности старайтесь передвигаться в группах.
- Избегайте акций гражданского неповиновения и демонстраций.
- При движении по проезжей части держитесь стороны дороги навстречу движению - так Вы уменьшите риск приближения со спины автомобиля или мотоцикла со злоумышленниками.
- Если рядом с Вами останавливается машина и пассажиры просят показать им дорогу (особенно с наступлением темноты), не подходите к автомобилю и разговаривайте на безопасном расстоянии.
- Избегайте проходить рядом со стоящим автомобилем с работающим двигателем и сидящими внутри людьми.
- При пользовании услугами такси, старайтесь вызывать по известным вам телефонам.
- Точно и четко называйте адрес и маршрут, следите за его соблюдением.
- Наиболее безопасным считается заднее сидение справа от водителя.
- Перед тем как выйти на проезжую часть продемонстрируйте водителям своё намерение перейти дорогу, чтобы это не было для них неожиданностью.
- Разговаривая с попутчиком, не передоверяйте свою безопасность ему. Как правило, он бессознательно рассчитывает на Вас.
- Подходя к проезжей части, снимите с головы капюшон, ограничивающий периферийное зрение.
- Не суетитесь перед приближающимся автомобилем: или остановитесь или продолжайте начатое движение.
- Если Вы обнаружили мчащуюся на Вас машину в 2-3 м от себя, единственное целесообразное движение, которое Вы можете успеть сделать – повернуться к автомобилю боком, а ещё лучше спиной.
- Для обеспечения собственной безопасности лучше удлинить маршрут и идти через людные и хорошо освещенные места, избегая передвижения через густо засаженные скверы, заброшенные здания и другие места, где возможно внезапное нападение.
- В темных и плохо освещенных кварталах желательно передвигаться посередине улицы.
- Не подходите близко к стенам зданий, дверям подъездов, зарослям кустарника. Огибайте угол дома, увеличив радиус.
- Старайтесь не проходить через тоннели, подземные переходы в одиночку.
- Разговаривая по телефону-автомату, повернитесь лицом к прохожим, чтобы избежать нападения сзади.
- Никогда не слушайте на улице аудиоплеер или радиоприемник через наушники, поскольку Вы не услышите ни шума приближающейся машины, ни шагов преступников.
- Обращайте внимание на места, где смог бы спрятаться преступник, и заранее намечайте возможные направления бегства.
- Носите удобную обувь: в ней сподручнее убежать, а бегство в любом случае предпочтительнее физического столкновения.

- Если Вы чувствуете, что кто-то преследует Вас, не стесняйтесь оглянуться и проверить Ваши подозрения. Также используйте витрины и окна в качестве зеркал.
- Если Вас преследуют, необходимо ускорить движение, перейти на другую сторону улицы или выйти к многолюдным местам. Запомните преследователей, с помощью полиции или других лиц (в соответствии с обстановкой) задержите их.
- Если Вас преследуют ночью, то кричите, зовите на помощь, толкните стоящую машину, может быть сработает противоугонная система, разбейте витрину и т.д. Шумите как можно громче, чтобы привлечь внимание.
- Если Вас настигли вблизи жилых домов, не зовите: «На помощь!», лучше кричите: «Пожар!» Это вызовет среди жильцов более быстрый отклик.
- Если в темное время суток Вы находитесь в малолюдном месте, направляйтесь к первому попавшемуся освещенному зданию. Не пытайтесь бежать к своему дому или машине. При первой возможности звоните в милицию.
- Если на Вашем пути стоит группа людей, заранее перейдите на другую сторону улицы, не пытайтесь смотреть на лица незнакомцев - Ваш пристальный взгляд может быть истолкован как провокация.
- Если встреча с хулиганами произошла днем, Вы можете забежать в ближайший магазин, учреждение, чтобы переждать пока они пройдут мимо.
- Если Вам свистят или кричат, не обращайтесь на это внимания, продолжайте идти. Держитесь так, как будто Вы ничего не слышите.
- Если у Вас нет выбора, кроме как пройти мимо группы людей, и один из них делает шаг навстречу к Вам, ни в коем случае не останавливайтесь, продолжайте идти, не сбавляя шаг.
- Если Вас окружили, сохраняйте спокойствие и попробуйте их "заболтать" по принципу: «Сейчас, одну минуточку...» или сделайте что-нибудь неожиданное.

При нападении:

- Не упустите момент нападения – это может стоить жизни.
- Если опасный, по вашему мнению, человек стоит рядом, встаньте так, чтобы Ваша наиболее сильная рука всегда находилась с внешней стороны (т.е. если Вы не левша, противник должен находиться слева). Если он попытается атаковать, Вы сможете левой рукой заблокировать его, а правой нанести ответный удар.
- При нападении старайтесь сохранить самообладание. Помните: угроза убийством при всей демонстративной решительности преступников ещё не убийство. Не совершайте неосторожных, необдуманных поступков, которые могут подтолкнуть преступников к применению оружия (угрозы в адрес преступников, явное разглядывание их лиц, резкие движения и т.п.).
- Если кто-то применяет в отношении Вас силу или угрожает сделать это - кричите, чтобы привлечь внимание и напугать нападающего.
- В критической ситуации Вы также можете сделать попытку оказать психологический нажим на нападающего: сказать, что в этом месте Вы ждете приятеля, можно симулировать обморок, притвориться сумасшедшим.
- Если Вы не готовы оказать сопротивление, лучшим способом выйти из данной ситуации – это подчиниться требованиям преступника (даже если внутри Вас всё протестует). Подчиняйтесь, но медленно, тяните время в надежде, что ситуация изменится в лучшую для Вас сторону, прикиньтесь бестолковым, переспрашивайте, делайте вид, что не понимаете нападающего, хотите выполнить его приказ, но не знаете как и т.п.

- Постарайтесь запомнить нападавших людей, но не делайте этого демонстративно. Лучший способ – удержать в памяти их взгляды, глаза. Это поможет при опознании.
- Здорово оценивайте ситуацию: если Вы в состоянии, то попытайтесь оказать сопротивление.
- Не тратьте силы на пассивное сопротивление, постарайтесь нанести максимально эффективный удар в уязвимое место нападающего.
- Если первый удар не достиг цели, не убегайте, а попробуйте нанести ещё серию ударов, чтобы привести нападающего в замешательство, и при этом кричите.
- Если Вас схватили за одежду или за горло, не пытайтесь отцепить руки нападающего. Пока Ваши руки свободны нанесите ему серию ударов в горло или глаза.
- Не можете освободить руки от захвата – разведите их в стороны и ударьте головой в лицо противника.
- Чтобы получить несколько секунд для самообороны (бегства, занятия выгодной позиции, подачи сигнала о помощи и т.п.), используйте любые средства, оказавшиеся под рукой (аэрозольные баллончики с дезодорантом, лаком, химикатами, зажигалка, настроенная на максимально сильное пламя, горящая сигарета, ключи, авторучка, расческа, закрытый зонт), а также любой предмет в окружении Вас.
- Если вы решились бежать, делайте это быстро и внезапно.
- При угрозе ножом выглядите испуганным, но сохраняйте хладнокровие, не выпускайте оружие из виду, не предпринимайте атакующих действий, используйте в качестве щита любую вещь или предмет одежды.
- Если преступник вооружен, постарайтесь совладать со своим страхом, ибо он не рассчитывает на свою силу, а надеется на Ваш испуг, используйте любые предметы в качестве щита или постарайтесь бросить их на оружие, чтобы выбить его из рук. Знайте, что против огнестрельного оружия допустимы и безнаказанны любые способы самообороны.

Меры безопасности от карманных воров

- Держите сумку перед собой, кошелек или бумажник положите как можно глубже.
- Не носите документы и деньги в полиэтиленовых пакетах, поясах-карманах, задних карманах брюк.
- Надёжнее всего деньги и документы держать во внутренних застёгивающихся карманах.
- Держите отдельно от основной суммы деньги на мелкие предполагаемые расходы (покупка газеты, мороженого, пива, оплата городского транспорта и т.п.).
- Собираясь за дорогими покупками или за крупной суммой в банк (на почту), попросите родственников или друзей сопровождать Вас. Предпочтительнее пользоваться в таких случаях кредитными карточками для безналичного расчета.
- При осуществлении покупок в универсамах и супермаркетах не оставляйте сумки и личные вещи в тележках-корзинах.
- Насторожитесь, если кто-то пытается подойти к Вам поближе, встаёт сзади или сбоку, прижимается, отвлекает Ваше внимание, пытается под различным предлогом завязать разговор.
- Если Вам удалось вычислить карманника, начните пристально его разглядывать. Не старайтесь задержать вора с поличным – профессионалам это удается крайне редко, ещё сложнее доказать в суде карманную кражу.

- Если Вам удалось схватить преступника в момент кражи, постарайтесь помешать ему выбросить или передать похищенное сообщнику. Поднимите шум, привлечите внимание окружающих, в общественном транспорте известите водителя и попросите его не открывать двери. Вместе с другими свидетелями преступления доставьте задержанного в милицию либо вызовите наряд на место преступления.
- При оказании воров или его сообщниками вооруженного сопротивления не пытайтесь задержать преступников самостоятельно.
- Если задержать вора невозможно или не удалось, немедленно обратитесь в органы внутренних дел, и подробно опишите его, укажите направление, в котором он скрылся, номера используемого автотранспорта.
- В общественном транспорте старайтесь не засыпать, не читать, не глядеть в окно, если Ваши вещи находятся на полу. Старайтесь контролировать их ногами.
- В общественном транспорте не стойте около дверей: здесь у Вас могут вырвать сумку либо сорвать головной убор.
- Если Вы обнаружили кражу своих вещей, обратитесь в ближайшее отделение внутренних дел либо к наряду полиции. На предполагаемое место преступления должна выехать опергруппа. В ОВД, на территории которого произошла кража, необходимо подать заявление (его должны зарегистрировать и выдать Вам талон уведомления). Не поддавайтесь на настоятельные рекомендации сотрудников полиции не писать заявление, либо указать в нём, что Ваши вещи были не «украдены», а «утрачены».

Меры безопасности от мошенников

- Остерегайтесь незнакомых людей (обычно очень словоохотливых), предлагающих выгодную сделку или продающих товар по заниженной цене (ворованный или некачественный). Важный сигнал опасности – ощущение, что Вам неожиданно и несказанно повезло.
- Будьте скептиком, не верьте убедительным на первый взгляд объяснениям («выставочная партия», «всё распродаём и заканчиваем торговлю», «партнёрам некогда ждать», «сегодня юбилей шефа» и т.п.).
- не обманывайтесь на изысканные манеры, чрезмерное обаяние, иномарки и т.п.;
- Заключая договор с фирмой, требуйте, чтобы гарантии предоставили её учредители. При подозрении, что фирменные бланки и печати поддельные, проверьте их подлинность в отделении банка или в организации, которая является учредителем фирмы. Не стесняйтесь задавать вопросы и не реагируйте на возмущение с противоположной стороны. Лучше перестраховаться, чем оказаться обворованным.
- Не играйте в азартные игры (лотереи, карты, напёрстки и т.п.).
- В процессе совершения сделки с незнакомыми людьми никогда не передавайте им деньги в руки даже на самое короткое время, каким бы благовидным ни был предлог.
- Давая объявление в газету о продаже или покупке ценных вещей, недвижимости никогда не указывайте свой адрес или телефон, обходитесь рабочими координатами.
- Покупать с рук ценные вещи лучше в присутствии своих друзей или родственников. Проверьте упакованный товар перед оплатой и уже не отдавайте продавцу во избежание подмены.
- Не покупайте и не продавайте с рук валюту.
- Давая деньги в долг, берите письменные расписки, которые могут пригодиться при необходимости обратиться в суд.

- Не торопитесь поднимать бумажник с деньгами, неожиданно оказавшийся у Вас под ногами. Если в этот момент к Вам подойдёт человек и заведёт разговор о находке, тут же отойдите в сторону. Будет приставать – скажите, что обратитесь в милицию.
- Если Вы стали жертвой мошенничества немедленно обратитесь с заявлением о происшествии в милицию. В милицию следует также обратиться, даже если сделка была незаконной, так как есть шанс стать жертвой шантажа со стороны обманувших Вас людей.

Действия при угрозе сексуального насилия

От сексуального насилия не застрахован никто, в том числе мужчина. Однако чаще насилию подвергаются молодые девушки и дети обоих полов, не имеющие жизненного опыта и умения не попадать в двусмысленное положение. Вероятность стать жертвой насилия почти не зависит от внешних данных. В большей степени эта опасность связана с поведением и способностью вовремя оценить ситуацию, не допустить опасного развития событий.

Данный раздел посвящен предупреждению сексуального насилия в отношении женщин. Безопасности детей посвящен соответствующий раздел (см. рекомендации для детей).

Облегающая одежда, открытый живот, глубокие вырезы, полупрозрачные детали одежды, короткие или длинные с разрезами юбки, виднеющиеся из-под верхней одежды элементы нижнего белья, являются очень сильными раздражителями для мужчин. Вызывающая одежда и неправильное поведение в определенных обстоятельствах могут подтолкнуть к насилию даже вполне добропорядочного мужчину.

Во избежание изнасилования женщина должна придерживаться следующих правил:

- не соглашайтесь, чтобы Вас подвозили и провожали незнакомые люди;
- не принимайте приглашения зайти в гости «на минутку» или «чашечку кофе» к малознакомому человеку, каким бы обаятельным и благонадежным он Вам не казался;
- не покупайтесь на подарки, обещания, предложения (снять в кино, моментально разбогатеть, устроиться на престижную работу, поступить в институт и т.п.);
- не ходите в первый же вечер знакомства в ресторан. Помните: бесплатный сыр только в мышеловке;
- сдерживайте своё любопытство, не соглашайтесь прогуляться по пустынному парку, заглянуть в гараж, подъезд, на чердак, если Вам обещали показать там что-то интересное;
- учтите, что доброту и отзывчивость также могут использовать против человека. Относитесь с осторожностью к просьбам посетить незнакомую квартиру под благовидным предлогом (присмотреть за больным человеком, передать записку и т.п.). Лучше откажитесь.
- Насторожитесь, если к Вам подходит человек и начинает непрерывно говорить (например, за что-то агитировать, подобно рекламному агенту по продажам). Возможно перед Вами преступник, который «опутывает» свою жертву гипнотическим «убалтыванием», оказывает на неё психологическое давление. Сразу пресекайте подобные попытки и уходите.
- Если чувствуете что Вас, возможно, преследуют, убедитесь в этом, используя какой-нибудь повод: остановитесь завязать шнурок, рассмотреть витрину, проводить

глазами проезжающую машину, оглянитесь по сторонам, будто ориентируетесь на месте. В людном месте подойдите к человеку в форме (сотрудник полиции, ГИБДД, военнослужащий) или любому другому мужчине и поговорите с ним, указывая пальцем в сторону преследователя. Можно позвонить по мобильному телефону в милицию или знакомым, сообщить о Вашем местонахождении и описать преследователя. Сделать это можно даже демонстративно, чтобы он слышал или видел. Если нет телефона, имитируйте звонок любым подходящим предметом (записная книжка, футляр для очков, пудреница, зажигалка и т.п.).

- При преследовании со стороны эксгибициониста (мужчина, демонстрирующий свои половые органы), бояться их не стоит: для них весь «секс» состоит в том, чтобы их увидели обнаженными. При этом, как правило, они боятся активных действий в отношении них со стороны «жертвы». Выйдите в более людное место или обратитесь к любому мужчине за помощью.
- В безлюдном месте кричать и звать на помощь бессмысленно. Часто выручает парадоксальное поведение жертвы. Например: Вы разворачиваетесь и начинаете бежать на преследователя с лицом полным ярости, подойти к преследователю и задать вопрос («Который час» и т.п.). Как показывает практика, сексуальное желание насильника при этом зачастую пропадает.
- Если Вам придётся убежать, то бег должен быть настоящим, спортивным, а не беспомощным. Не умеете бегать или на Вас туфли на высоком каблуке и нет возможности от них избавиться – применяйте другие способы самозащиты;
- В малознакомой компании, на фривольной вечеринке, наедине с незнакомцем в лифте, подъезде, автомобиле и т.п. максимально избегайте любых, даже незначительных, проявлений сексуальности.
- Если Вас пытаются затащить в автомобиль, кричите и брыкайтесь, что есть мочи. Прохожие сообщат в милицию номер машины, поэтому есть шанс, что Вас оставят в покое.
- Если Вы сели в машину неизвестного человека, который начинает проявлять интерес к Вам, постарайтесь его отвлечь разговором на нейтральную тему (о политике, об автомобилях, о бензине, о домашних животных, о спортивных соревнованиях и т.п.). Говорите не как женщина с мужчиной, не как жертва с палачом, а как равный с равным. Главное – превратиться из «таинственной незнакомки в полумраке» в человека понятного и вызывающего дружеские чувства.
- В случае притязаний со стороны знакомого человека спастись от насилия проще, потому что есть важный рычаг давления на него – общие приятели или родственники.
- Дайте понять своему знакомому, на какие взаимоотношения он может рассчитывать. При желании дружеских отношений, не подавайте ему надежду на интимную связь.
- На вечеринке с алкогольными напитками не стройте из себя «бывалую женщину» – это может плохо кончиться. Ведите себя разумно и достойно.
- Избегайте уединения с человеком, который держит себя развязно: отпускает сальные шуточки, грубо заигрывает с Вами.

Очень часто нападающие надеются на пассивность жертвы, поэтому любое сопротивление с Вашей стороны может заставить их врасплох и предоставить Вам время для бегства. При этом сопротивление нужно оказывать серьёзно, без малейшей доли кокетства. Лучше, если Вы сразу дадите ясный и резкий отпор. Вначале словесный отпор – недвусмысленный и спокойный, без оскорблений и насмешек, не задевающий самолюбия преследователя. Физический отпор должен быть либо хладнокровным, либо

злобным и агрессивным, но обязательно уверенным и бесстрашным, без стонов и рыданий. Разжалобить насильника невозможно.

Например, специалисты дают следующие рекомендации для женщин, подвергшихся нападению:

- ткнуть в глаз или область глаза зажженной сигаретой или пальцами;
- вонзить в лицо или шею ногти, ручку, карандаш;
- брызнуть в глаза любым аэрозольным баллончиком;
- ударить с размаху ключами в лицо или шею;
- использовать зонтик как штык, а не бить наотмашь, когда его легко выхватить;
- нанести удар металлической щеткой для волос, металлическим гребнем, высоким каблуком, булавкой;
- вспрыгнуть обеими ногами на подъем ног нападающего или сильно ударить ногой по его голени;
- если схватили сзади, попытаться изо всей силы ударить затылком по подбородку, локтем в область живота, кулаком в область паха, пяткой по подъему ноги или стопе нападающего;
- если схватили за руки, освободиться в сторону больших пальцев рук нападающего, также можно попытаться ударить его головой в лицо, коленом или стопой в пах.

Некоторые из этих приемов могут показаться неприемлемыми, чрезмерно жестокими, но если на Вас напали, Вы должны принять все необходимые меры для самозащиты. При этом следует учесть, что успешное применение этих приемов защиты позволит на определенное время обезвредить злоумышленника и предоставит Вам возможность для его задержания либо бегства. При отсутствии навыков самообороны либо явном неравенстве сил бессмысленно оставаться на месте до тех пор, пока нападающий придет в себя.

Поведение в толпе

- Избегайте больших скоплений людей.
- Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
- Если оказались в толпе, позвольте ей нести Вас, но попытайтесь выбраться из неё.
- Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
- Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.
- 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.
- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
- Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
- Если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдают либо ломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами.

- Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.
- Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.
- Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.
- При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.
- Не присоединяйтесь к митингующим «ради интереса». Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.
- Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.
- Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

Меры безопасности при нападении собаки.

- Помните, что степень агрессивности собаки зависит не только от породы, но, прежде всего от её воспитания и поведения хозяина.
- Учтите, что улыбку животные воспринимают как оскал зубов, пристальный взгляд в глаза как вызов на поединок.
- Лучше сделайте так, как поступает собака, признавая своё поражение, - отведите взгляд в сторону, ведите себя спокойно и миролюбиво.
- Не оставляйте детей наедине с собакой, какой бы миролюбивой она не казалась. Дети зачастую сами провоцируют агрессию животного.
- Не делайте резких движений, не поднимайте руки над головой, не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте от неё.
- Слегка развернитесь и стойте боком к собаке, наблюдая за ней краем глаза.
- Собака охраняет свою территорию: квартиру, территорию дачи, площадку для выгула и т.п. Поэтому даже знакомая собака может проявлять агрессию, когда Вы вторгаетесь на охраняемую территорию.
- Прощаясь с человеком, выгуливающим собаку, не хлопайте его по плечу, не обнимайтесь с ним. Это может быть расценено собакой как нападение.
- Виляющий хвост собаки не всегда свидетельствует о её расположении. Только когда хвост расслаблен и собака виляет даже задом, она действительно настроена дружелюбно.
- Перед тем как укусить собаки подают предупреждающие сигналы: прижимает уши, приседает на задние лапы, рычит, скалит зубы.
- Почувствовав, что собака сейчас бросится на Вас, прижмите подбородок к груди, защитив шею, подставьте под пасть собаки сумку, зонт, свёрнутую куртку, обувь. Попытайтесь в момент прыжка ударить собаку в пах.
- Попробуйте твёрдым и решительным голосом подать команды: «стоять», «фу», «нельзя», «место», «сидеть», «назад».
- Попробуйте отвлечь собаку, бросив в сторону первый попавшийся под руку предмет, лучше палку или зонт.
- Бездомных собак можно отпугнуть изобразив, что поднимаете с земли камень.

- Старайтесь близко не подходить к бездомным собакам, какими бы безобидными они не казались. Такое приближение может спровоцировать у них вспышку агрессии.
- При нападении собаки по приказу хозяина:
 - отвлеките внимание животного на одну руку, спровоцируйте его к броску, а другой рукой нанесите резкий встречный удар в незащищенный рёбрами живот;
 - в незнакомой обстановке пёс может продемонстрировать неуверенность или пассивность;
 - собака может быть обескуражена спокойной и неагрессивной стойкой «врага»;
 - агрессивность собаки, как правило, снижается, если она теряет хозяина из виду и не слышит его;
 - если на собаке ошейник, используйте его для самообороны: встречайте животное спокойно, выбросив в сторону руку и переключив на неё внимание пса. В момент прыжка резко уберите руку, а пролетающую мимо собаку хватайте другой рукой за ошейник и перекручивайте его до тех пор, пока животное, почувствовав удушье, не откажется от борьбы;
 - если ошейника нет, постарайтесь ухватить собаку за шерсть поближе к голове; не позволяйте животному дотянуться зубами до Ваших конечностей, туловища, лица;
 - иногда, эффективные результаты дает сильный удар по кончику носа животного;
 - чтобы сбить собаку с толку, используйте раздражающие приёмы, с которыми собака не знакома: резкий хлопок шарфом, брючным ремнём, размахивание какой-либо вещью над головой;
 - попытайтесь накинуть шарф или ремень на шею животного;
 - попробуйте накинуть верхнюю одежду на голову собаке и прижмите её как можно плотнее к себе.
 - после того, как отобьете нападение, постарайтесь найти свидетелей происшествия и вызвать милицию для составления протокола и привлечения хозяина к ответственности.

Если собака Вас всё-таки укусила, проверьте, стоит ли отметка о прививке от бешенства в её ветеринарном паспорте, и в любом случае обратитесь к врачу. Не бойтесь: 40 уколов в живот уже давно не делают. Как правило, ограничиваются анализом крови и введением одной вакцины.

Меры безопасности в общественном транспорте.

- Избегайте садиться в пустой вагон электрички, метро, автобус или троллейбус, а если Вам это приходится делать, то в городском транспорте садитесь ближе к водителю или на сидение у прохода, а не у окна.
- Избегайте стоять первым среди людей, ожидающих общественный транспорт (особенно зимой): могут вытолкнуть на проезжую часть.
- Главное требование к обуви – её безопасность и соответствие условиям передвижения. Целесообразно иметь сменную обувь на работе.
- Не засыпайте и не забывайтесь во время поездки.
- Следите за своими вещами.
- Избегайте становиться возле дверей. Никогда не опирайтесь на них.
- В переполненном транспорте старайтесь не стоять вблизи людей с тележками, объемными сумками и т.п.

- В толпе не пытайтесь ускорить движение, сопротивляться людскому потоку. Расслабьтесь и двигайтесь по ходу движения потока.
- Держите сумку перед собой, концы шарфа хорошо заправьте.

Меры безопасности при выездах в служебные командировки и на отдых

- Объясните членам семьи меры безопасности в случае передачи семье по телефону информации якобы от супруга (родителя), находящегося в командировке (отпуске), предложений встретиться с целью передачи от него посылки или предложений забрать посылку. В ходе разговора попытайтесь выяснить фамилию, имя, отчество звонившего, где он остановился. Свой отказ от срочной встречи мотивируйте тем, что Вы ожидаете прихода знакомого с Вашей работы. Договоритесь о встрече через определенное время в людном месте. Постарайтесь связаться с супругом (родителем) и получить у него подтверждение об отправке посылки и сопровождающем её лице.
- В месте пребывания старайтесь не выделяться поведением от местного населения, не вызывать повышенный интерес, особенно со стороны криминальных элементов.
- Держитесь уверенно, не озирайтесь по сторонам.
- Не носите постоянно в руках карту города или фотоаппарат.
- За справками относительно нужного адреса обращайтесь к милиционерам, продавцам киосков или к людям пожилого возраста. Перепроверьте полученную информацию, прежде чем решите ею воспользоваться.
- В разговорах с местными жителями не допускайте высказываний в резкой форме в отношении руководства региона, об исторических, территориальных и религиозных особенностях. При возникновении подобных вопросов попытайтесь изменить тему, в корректной форме прекратить разговор и удалиться от собеседника.
- Избегайте участия в каких-либо массовых мероприятиях местного населения.

В дороге:

- Установите защитные контактные линзы или наденьте очки если необходимо.
- Возьмите с собой достаточный запас необходимых медикаментов, копии рецептов и выучите их основные наименования.
- Всегда упаковывайте Ваши сумки сами.
- Не принимайте от других лиц посылки или предметы для упаковки вместе с Вашим багажом.
- Старайтесь постоянно отслеживать и контролировать Ваш багаж.
- Сделайте копии всех важных документов и положите их в разные сумки багажа на случай, если оригиналы будут утеряны или украдены:
 - паспорта (все страницы);
 - выездные документы или документы на пересечение границы;
 - другие необходимые документы.
- Не надевайте в дорогу дорогих украшений.
- Путешествуйте налегке. Возьмите с собой только самое необходимое.
- По возможности, закрывайте багаж на замок.
- Старайтесь не носить с собой печатные материалы, потенциально привлекающие внимание других людей (например, журналы по оружию, публикации на военные темы, религиозные книги, эротические издания и т.д.).

- В метро не стойте у самого края платформы. Если толпа напирает, встаньте к ней боком, а к приближающейся электричке лицом.
- Если Вас столкнули на рельсы: не пытайтесь немедленно взобраться на платформу в этом же месте – это опасно! Идите по ходу движения поезда к белому треугольнику, находящемуся между рельсами в начале платформы (у него останавливается поезд). Там же, как правило, имеется подъем на платформу. Если дойти до треугольника Вы не успеваете, не задумываясь, ложитесь между рельсами, плотно прижав к себе полы верхней одежды.

Использование железнодорожного транспорта

- Стоя в очереди за билетами (особенно с вещами), старайтесь не вступать в разговоры с незнакомыми людьми и сообщать им информацию, которая помогла бы завязать с Вами разговор.
- Будьте особенно внимательны, если Вас принимают за другого.
- Заранее подготовьте деньги за билет, не демонстрируйте окружающим сколько у Вас с собой денег и где они лежат.
- В пути следования внимательно относитесь к случайным знакомым, предлагающим распить спиртные напитки, игру в карты, обмен денег и другие сомнительные занятия.
- Никогда ничего не пейте из того, что Вам предлагают (вода, вино, сок и т.п.), какое бы доверие у Вас не вызывал человек или каким бы убедительным ни был предлог.
- Никогда и ничего не принимайте из чужих рук на вокзале и в поезде.
- Не приобретайте у частных лиц кондитерские изделия, продукты кустарного изготовления и прочие предметы, которые могут стать причиной отравлений, кишечных заболеваний, вызвать аллергические реакции.
- В автоматических камерах хранения не набирайте одинаковых цифр, года рождения, соблюдайте тайну шифра, не перекладывайте вещи в сумках на виду других людей перед сдачей на хранение, если ячейка не закрывается, не забудьте изменить набранный Вами код перед тем как перейти к другой ячейке.
- Во время стоянок, посещения вагона-ресторана и других мест не оставляйте деньги, ценности, документы и вещи без присмотра.
- В ночное время обязательно закрывайте купе на замок-секретку, храните вещи в специальных ящиках под сидениями.
- В осеннее и зимнее время не оставляйте без присмотра Вашу верхнюю одежду, особенно изделия из меха или натуральной кожи.

Использование авиатранспорта.

- По возможности старайтесь занять места у окна в хвосте самолета.
- Сократите до минимума время прохождения регистрации.
- Размещайтесь ближе к каким-либо укрытиям и выходу.
- Изучите соседних пассажиров, обратите внимание на их поведение.
- Обсудите с членами семьи действия в стандартной ситуации по захвату самолета.
- Старайтесь не посещать торговые точки и пункты питания, находящиеся вне зоны безопасности аэропорта.
- Немедленно сообщайте экипажу самолета или персоналу зоны безопасности о невостребованном багаже или подозрительных действиях.

При захвате самолета террористами:

- Представьте возможные сценарии захвата и Ваше возможное поведение при этом.
- Ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике, не вскакивайте, оставайтесь сидеть в кресле.
- Не вступайте в пререкания с террористами, не провоцируйте их на применение оружия, при отсутствии специальной подготовки не пытайтесь самостоятельно обезвредить террористов, удержите от этого Ваших соседей.
- Смиритесь с унижениями и оскорблениями, которым Вас могут подвергнуть террористы.
- Не обсуждайте с пассажирами принадлежность террористов.
- Избегайте всего, что может привлечь к Вам внимание.
- Если среди пассажиров имеются плачущие дети или больные стонущие люди, не выражайте своего недовольства, держите себя в руках. Любая вспышка негативных эмоций может взорвать и без того накалённую обстановку.
- Не употребляйте спиртные напитки.
- Чтобы ни случилось, не пытайтесь заступиться за членов экипажа. Ваше вмешательство может только осложнить ситуацию.
- Никогда не возмущайтесь действиями пилотов. Экипаж всегда прав. Приказ бортпроводника – закон для пассажира.
- Не верьте террористам. Они могут говорить всё, что угодно, но преследуют только свои интересы.
- Ведите себя достойно. Думайте не только о себе, но и о других пассажирах.
- Если Вы увидели, что кто-то из членов экипажа покинул самолет, ни в коем случае не привлекайте к этому факту внимание других пассажиров. Действия экипажа могут заметить террористы.
- По возможности будьте готовы к моменту начала спецоперации по освобождению самолета, если по косвенным признакам почувствовали, что переговоры с ними не дали результата.
- Если будет предпринята спасательная операция, постарайтесь принять такое положение, чтобы террористы не смогли Вас схватить и использовать в качестве живого щита: падайте вниз, либо спрячьтесь за спинкой кресла, обхватив голову руками и оставайтесь там, пока Вам не разрешат подняться. *Замечание: Силы безопасности могут принять за террориста любого, кто движется.*
- Покидайте самолет как можно быстрее. Не останавливайтесь, чтобы отыскать личные вещи.
- Будьте готовы к тому, что Вам предстоит отвечать на вопросы следователей, и заранее припомните детали произошедшего. Это поможет следствию и сэкономит Ваше собственное время.

При посещении ресторанов, кафе.

- Старайтесь не посещать места общественного питания, где обслуживают в основном представителей страны, которая вызывает наибольшее раздражение местного населения.
- При входе изучите места расположения пожарных выходов.
- Выберите столик с максимальным углом обзора.
- Обращайте внимание на лица с сумками, проходящими рядом с Вами.
- Осматривайте прилегающую территорию на наличие подозрительных или невостребованных предметов.
- Избегайте деловых бесед каких-либо руководителей поблизости.

- Не сообщайте персоналу заведения свои планы после выхода от них.
- Избегайте слишком поздних и слишком ранних встреч.
- Меняйте маршрут движения и время прибытия в ресторан, места парковки автомобиля.

При проживании в гостинице

- Если Вам необходимо остановиться в гостинице, выбирайте тот район города, который менее поражен преступностью, ту гостиницу, которая не является традиционным местом проживания преступных элементов.
- Старайтесь поселиться в номер, расположенный на 3-7 этаже.
- Покидая на время номер, не вывешивайте табличку "Пожалуйста, уберите комнату", ибо это свидетельствует о Вашем отсутствии и облегчает проникновение преступников в номер из коридора гостиницы. В этом случае желательно повесить на дверь табличку "Просьба не беспокоить".

Если Вы уходите из гостиницы на целый день:

- оставьте включенным радио;
- не говорите портье, что вы уходите или о том, когда собираетесь возвратиться в номер;
- не сдавайте ключи портье;
- не оставляйте в номере документы, деньги, ценности.
- Изучите места нахождения пожарных выходов и пути движения к ним.
- Не принимайте неожиданные пакеты, бандероли.
- Не открывайте дверь незванным посетителям.
- Используйте дверные глазки и цепочки безопасности, когда отвечаете через дверь.
- Дверь должна быть закрыта на ключ в период всего времени разговора.
- Всегда поддерживайте в комнате чистоту и порядок.
- Проверяйте личности обслуживающего комнату персонала.
- Немедленно информируйте службу безопасности гостиницы в случае обнаружения в холлах бесхозного багажа или пакетов.
- Не сообщайте обслуживающему персоналу информацию о Ваших планах.
- Всегда носите ключ от комнаты с собой.
- Пользуйтесь разными входами и выходами из гостиницы.
- Избегайте любопытных соседей и неофициальных экскурсоводов.

Рекомендации при нахождении за границей.

- В пути следования к месту назначения следует неукоснительно соблюдать все требования пограничных властей, таможенных служб и органов санитарного контроля государств, через территории которых проходит маршрут следования. При возникновении непредвиденных ситуаций или в случае нарушения законных прав в конфликт не вступать, а добиваться встречи с сотрудником соответствующего представительства Российской Федерации.
- Узнайте номера телефонов посольства или консульства Российской Федерации в стране пребывания.

- Не рекомендуется оставлять в гостиничных номерах личные документы, деньги и ценные вещи, следует воздерживаться от ведения в указанных помещениях служебных или различного рода конфиденциальных бесед.
- В случае возникновения конфликтных ситуаций или провокационных действий со стороны правоохранительных органов страны пребывания не рекомендуется оказывать сопротивление представителям властей, подписывать какие-либо документы. Необходимо настаивать на предоставлении связи с представителем посольства или консульства Российской Федерации.

Действия при угрозе совершения террористического акта

- Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.
- При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов полиции.
- Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.
- Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.).
- Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.
- Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.
- При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.
- Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Действия при захвате заложников

Если **кого-либо из Ваших близких захватили в качестве заложника** и требуют от вас каких-либо действий, прежде всего, убедитесь, что он жив и невредим. Вряд ли Вам предоставят возможность лично увидеться с захваченным, но поговорить с ним по телефону просто необходимо. При этом следует твердо заявить, что ни о чем вести переговоры не будете, пока не поговорите с заложником.

Ведя переговоры:

- убедитесь, что на другом конце провода действительно тот человек, о котором идет речь. Наша телефонная связь несовершенна, и не всегда можно опознать по голосу даже очень близкого человека, поэтому в разговоре постарайтесь получить информацию, которая убедит Вас в том, что это действительно он.

- ведите разговор таким образом, чтобы убедиться, что Вы общаетесь с живым человеком, а не с магнитофонной записью.

- постарайтесь успокоить заложника, сказав, что Вы предпримите все от Вас зависящее, чтобы освободить его как можно быстрее.

- поинтересуйтесь, все ли у него в порядке, как с ним обращаются, не причинили ли какого-либо вреда.

- убедите его в том, что лучше будет, если он не станет предпринимать каких-либо активных действий, чтобы не обострить ситуацию и не навредить себе.

- ни в коем случае не пытайтесь даже косвенно выяснить кто его захватил и где он находится. Такого рода любопытство может очень дорого стоить.

Если переговоры идут при личной встрече, попросите повторной встречи, если по телефону - повторного звонка. А за это время следует быстро решить, что делать.

Как показывает опыт, лица, захватившие заложника, дают отсрочку на очень непродолжительное время, и уж если Вы решились обратиться за помощью, то следует делать это сразу же, так как для разработки плана действий и подготовки группы, специализирующейся на освобождении заложников, необходимо некоторое время.

Лучше всего сделать это немедленно, но по телефону (желательно с другого), поскольку не надо исключать возможность установления наблюдения за Вашими перемещениями с момента контакта с шантажистами.

Будьте готовы к тому, что при повторном звонке Вам могут уверенным голосом заявить, что абсолютно точно знают о том, что Вы звонили в милицию и просили о помощи. При личной встрече такой вопрос тоже может быть задан, и здесь дело осложняется тем, что по телефону Вас только слышат, а при личной встрече еще и видят. Нужно быть психологически готовым к таким вопросам. Тут для уверенности в себе может помочь то, что такого рода вопросы, совершенно однозначно, не что иное как попытка взять Вас «на пушку».

Нередко бывает, что шантажирующий требует любой ценой ускорить время обмена. В таком случае постарайтесь, не теряя самообладания, убедить его в том, что предпринимается все возможное, но по независящим от Вас обстоятельствам Вы пока не готовы дать то, чего от Вас ждут. Главное, не забудьте напомнить этому человеку, что в благополучном исходе дела Вы заинтересованы гораздо больше, чем он. Вполне возможно, что пауза, которую Вы выторгуете, позволит более качественно подготовить операцию по освобождению заложника, повысит гарантию его безопасности.

Если **Вас захватили в качестве заложника**, помните, что Ваше собственное поведение может повлиять на обращение с Вами.

- Моменты захвата и освобождения являются наиболее критическими и опасными:
 - Неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов.
 - Сохраняйте спокойствие и самообладание. Определите, что происходит.
 - Решение оказать сопротивление или отказаться от этого должно быть взвешенным и соответствовать опасности превосходящих сил террористов.
 - Будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок.
 - Не сопротивляйтесь. Это может повлечь еще большую жестокость.
 - Будьте настороже. Сосредоточьте Ваше внимание на звуках, движениях и т.п.
 - Займитесь умственными упражнениями.
- Будьте готовы к «спартанским» условиям жизни:
 - неадекватной пище и условиям проживания;
 - неадекватным туалетным удобствам.
- Если есть возможность, обязательно соблюдайте правила личной гигиены.
- При наличии проблем со здоровьем, убедитесь, что Вы взяли с собой необходимые лекарства, сообщите охранникам о проблемах со здоровьем, при необходимости просите об оказании медицинской помощи или предоставлении лекарств.

- Будьте готовы объяснить наличие у Вас каких-либо документов, номеров телефонов и т.п.
- Не давайте ослабнуть своему сознанию. Разработайте программу возможных упражнений (как умственных, так и физических). Постоянно тренируйте память: вспоминайте исторические даты, фамилии знакомых людей, номера телефонов и т.п. Насколько позволяют силы и пространство помещения занимайтесь физическими упражнениями.
- Спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п.
- Если Вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках, не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу.
- Попробуйте установить контакт с охранниками. Объясните им, что Вы тоже человек. Покажите им фотографии членов Вашей семьи. Не старайтесь обмануть их.
- Если охранники на контакт не идут, разговаривайте как бы сами с собой, читайте вполголоса стихи или пойте.
- Обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни.
- Если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, то постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Для этого разбейте оконное стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите ближе к пожарному датчику и т.п.
- Никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Помните, чем больше времени пройдет, тем больше у Вас шансов на спасение.

При наличии угрозы попасть в заложники:

- Доложите о возможной угрозе руководству и сотруднику подразделения собственной безопасности, действуйте согласно их указаниям.
- Убедитесь, что Ваши личные дела в порядке. Люди, которые предпринимая шаги по своевременному улаживанию личных и семейных дел, лучше подготовлены к данным обстоятельствам.
- Разрешите текущие финансовые вопросы.
- Разработайте планы действий членов семьи в данной ситуации.
- Договоритесь с родственниками и друзьями о помощи Вашей семье в экстремальной ситуации.

Меры безопасности при передвижении на автомобиле.

- Содержите Вашу машину в порядке. Бензобак должен быть наполнен как минимум наполовину.
- Убедитесь, что сидение и зеркала подогнаны.
- Подготовьте и проверьте Вашу машину на устойчивость при маневрах.
- Потренируйтесь в проведении сложных маневров. Сыграйте в игру «Что если» и проработайте в уме различные сценарии нападений и Вашу возможную реакцию на них.
- Изучите все возможные маршруты в часто посещаемые места.
- Маршруты выбирайте случайно, бессистемно.
- Будьте всегда бдительны в Вашем районе.

- Изучите места расположения так называемых «безопасных гаваней» (милиция, пожарная охрана, больницы, охраняемые территории и т.п.).
- Соблюдайте бдительность, когда садитесь или выходите из своего транспортного средства. Держите ключи в руке, когда подходите к машине.
- По возможности всегда паркуйте Вашу машину в охраняемой зоне. Не оставляйте машину ежедневно в одном и том же месте.
- Парковать автомобиль следует в хорошо просматриваемых местах, при подходе к нему обратите внимание на возможное наличие вблизи подозрительных лиц, предметов, проводов, на состояние транспортного средства.
- Договоритесь с пассажирами о сигналах опасности.
- Всегда обращайтесь внимание на свою машину, когда выходите на улицу.
- Никогда не оставляйте ключи малознакомым людям.
- Сообщайте кому-нибудь о времени убытия и прибытия.
- Пользуйтесь основными магистралями.
- Не оставляйте автомобиль без присмотра с незапертыми дверьми, работающим двигателем, с ключами в замке зажигания, даже если выходите из машины «на секунду».
- Не подсаживайте к себе в автомобиль неизвестных лиц, даже если они едут в попутном направлении, или предлагают крупную сумму денег.
- При остановке сотрудником ГИБДД обратить внимание на его форму одежды, наличие нагрудного знака и его номер. При возникновении подозрений (значительное расстояние до поста ГИБДД, "глухое" место, неправильная экипировка, использование преступного жаргона) о принадлежности проверяющего к сотрудникам ГИБДД, не выключая двигателя и при закрытых замках дверей, предложить ему осуществить проверку на посту ГИБДД.
- Если возникли сомнения, потребуйте предъявить удостоверение сотрудника ГИБДД. При этом можно записать установочные данные инспектора, время и место проверки.
- Сотрудник ГИБДД составляет мнение об автовладельце, исходя из своего первого впечатления. Поэтому важно правильно соотнести своё поведение с конкретной ситуацией. Будьте корректны и вежливы, требуйте формализации всех действий сотрудника ГИБДД. Ваша грамотная речь, основанная на уверенном знании своих прав, а также знании прав и обязанностей сотрудников ГИБДД, способна свести к минимуму вероятность неблагоприятного исхода ситуации.
- Самые распространенные случаи вымогательства со стороны сотрудников ГИБДД обычно относятся к наименее значительным административным правонарушениям. По выбору инспектора за такие нарушения положено либо предупреждение, либо незначительный штраф. Недобросовестный сотрудник ГИБДД пригрозит штрафом, ожидая взятки. При этом любой штраф оплачивается водителем через Сбербанк по квитанции, выданной ему сотрудником ГИБДД.
- Для проведения досмотра Вашей автомашины необходимы серьезные основания – подозрения в совершении серьезных нарушений закона (например: нарушения правил транспортировки грузов, хранения и провоза взрывчатых веществ, оружия, наркотических средств и т.п.). Нельзя использовать досмотр автотранспорта для установления мелких нарушений (состояние ремней безопасности, комплектность аптечки и т.п.). При необоснованном досмотре Вашего автомобиля и угрозе Вас оштрафовать или отнять права, можете сообщить сотруднику ГИБДД о Вашем намерении обжаловать его действия вышестоящему должностному лицу или в суд.

- Требование о прохождении медицинского освидетельствования необходимо выполнить. При этом можно потребовать проведения этой процедуры у нарколога в стационаре. Сотрудник ГИБДД не вправе отказать в этом водителю. При положительном результате на наличие алкоголя можно потребовать повторного освидетельствования, результаты которого будут иметь юридическую силу при проведении не позже, чем через час после первого освидетельствования.
- Сотрудникам ГИБДД запрещено применять не предусмотренные законом меры воздействия (блокировка колес, эвакуация транспортного средства, снятие номерных знаков, принудительное направление на сдачу экзаменов по теории и практике вождения лиц, получившим водительские удостоверения в установленном порядке и др.).
- При наличии претензий к действиям сотрудников ГИБДД необходимо обращаться к вышестоящему должностному лицу или в суд. При этом жалоба на постановление по делу об административном правонарушении должна быть подана в течение 10 суток со дня вручения или получения копии данного постановления.
- При попытке остановить Ваш автомобиль неизвестными лицами, закройте внутренние замки дверей, попытайтесь сманеврировать или развернуться в обратном направлении, включить звуковые и световые сигналы, или сигнализацию.
- В случае захвата автомобиля неизвестными, если Вы находитесь за рулем, попытайтесь привлечь внимание сотрудников ГИБДД или полиции нарушив правила дорожного движения.
- Будьте внимательны, чтобы определить начало нападения, взять ситуацию под контроль и применить эффективные контрмеры.
- Опасайтесь всего того, что вынуждает Вас остановиться:
 - Наблюдайте за баррикадами или другими препятствиями.
 - Наблюдайте за необычными действиями или людьми, медленно движущимися транспортными средствами (включая мотоциклы) и другими подобными действиями, преследующими цель заблокировать или замедлить Ваше движение.
 - Оставляйте место для маневра. Соблюдайте достаточную дистанцию между машинами, чтобы иметь возможность совершить необходимый маневр и избежать столкновения.
 - Ведите машину так быстро, как это возможно. Объезжайте препятствия.
 - Выбирайте время для поездок так, чтобы избежать «пробок».
 - Определите места «пробок» на маршруте.
 - Планируйте свои действия заранее, пока едите.
 - Обращайте внимание на другие транспортные средства, которые движутся вокруг Вас, особенно те, где имеются пассажиры.
- Всегда проверяйте нет ли за Вами наблюдения:
 - Никогда не останавливайтесь и не предпринимайте других действий, чтобы выяснить отношения с преследователями.
 - Не обнаруживайте перед преследователями, что Вы их подозреваете в слежке.
- Как можно быстрее сообщите об этом сотрудникам полиции или ГИБДД.
- Если у Вас имеется двусторонняя радиосвязь или сотовый телефон, свяжитесь с милицией и будьте готовы сообщить о Вашем месте нахождения, направлении движения, информацию о преследователях и Ваши намерения.
- Езжайте к ближайшей «безопасной гавани». Не езжайте домой. Изучите возможность отклонения от первоначального маршрута или, если это оправдано, действий по уходу от наблюдения.

- Если на Вас нападают, помните только одно слово – «Действуй!». Вперед, назад, влево или вправо. Старайся уйти от нападающих. Их действия зачастую зависят от поведения их жертвы, которая должна остолбенеть в шоке и страхе. Поэтому своим маневром по уходу из зоны атаки, Вы можете сбить их с толку, сбить их со следа и тем самым сорвать нападение.
- Всегда до открытия дверей осматривайте Вашу машину внутри и снаружи. Обратите внимание на следы и подозрительные предметы рядом с Вашей машиной или на ней.

Действия при попадании в дорожно-транспортные происшествия.

В связи с тем, что именно от правильно принятых мер и Вашего поведения на начальном этапе зависит многое, необходимо:

- Постараться взять себя в руки и не давать волю эмоциям.
- Включить аварийную сигнализацию, выставить знак аварийной остановки или мигающий красный фонарь.
- При необходимости оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.
- По возможности незамедлительно сообщить о происшествии старшему оперативному дежурному службы Главного управления (ОДС ГУ) т.21-40-42 либо своему непосредственному начальнику. Также сообщить родственникам, друзьям, сослуживцам, попросить их по возможности подъехать к месту аварии.
- Вызвать сотрудника ГИБДД и зарегистрировать ДТП.
- Найти 2-3 свидетелей ДТП, записать их ФИО, адреса, телефоны. Помните, что все пассажиры Вашей машины, если они видели обстоятельства происшедшего, по закону являются свидетелями.
- От сотрудника ГИБДД потребовать составить схему ДТП, с получением паспортных установочных данных на участников ДТП (ФИО, адреса регистрации и фактического места жительства, номера телефонов).
- Необходимо проследить, чтобы дорожная ситуация была максимально точно описана в протоколе с указанием мельчайших подробностей, т.к. порой даже самые незначительные детали определяют степень виновности водителя. Требуйте от сотрудников ГИБДД точности замеров при составлении схемы ДТП и детального описания места ДТП, в том числе с указанием типа и состояния дорожного полотна, освещенности, условий обзора.
- Важно проследить, чтобы никто не перемещал предметы, имеющие отношение к происшествию.
- При составлении перечня повреждений автомобиля проследите, чтобы все повреждения были отмечены во время осмотра автомобиля и технически грамотно отражены в описи (например, не "передок", а "крыло"). В этом же перечне инспектором ГИБДД обязательно должно быть указано, что возможны скрытые повреждения.
- Не подписывать пустые листы, не оставлять свободных строк в протоколе, не использовать карандаш при заполнении документов.
- Не допускать в каких бы то ни было документах формулировки «нарушитель» в отношении Вас. В крайнем случае, водитель вправе отказаться от подписания документов, сославшись впоследствии на состояние аффекта.
- При малейшем подозрении на употребление спиртных напитков, настаивать на обязательном медицинском освидетельствовании в стационаре.

- При наличии фотоаппарата либо видеокамеры произвести съемку места ДТП, повреждений автомобилей и т.п.
- Любое несогласие водителя должно быть внесено в протокол.
- Узнайте должность, звание сотрудника ГИБДД, оформлявшего ДТП, номера телефонов в отделении ГИБДД.
- Если участник ДТП пытается скрыться с места происшествия, необходимо запомнить номер автомобиля или его отличительные признаки, которые в дальнейшем могли бы способствовать поиску скрывшегося водителя.
- Если еще до прибытия сотрудников ГИБДД водители достигли взаимного согласия в оценке обстоятельств происшествия, можно совместно начертить и подписать схему ДТП. Желательно составлять её в 2-х экземплярах, по одному каждой стороне. При отсутствии второго участника к составлению схемы можно привлечь свидетелей. Их подписи и адреса на этом документе также обязательны.
- На месте происшествия, если Вы неуверенно себя чувствуете, можете не сообщать сотруднику ГИБДД никаких сведений об аварии, кроме своих анкетных данных. Можете сказать, что Вы не в состоянии сейчас давать показания, а всё расскажете и напишете позже, например – завтра, когда придете в себя. Давать показания и писать объяснения Ваше право, а не обязанность.
- Если Ваш оппонент предлагает решить дело «мирным путем», без вызова ГИБДД, на это можно согласиться при незначительных повреждениях машины, но только в том случае, когда виновник готов рассчитаться с вами немедленно. В противном случае лучше отказаться, несмотря на клятвенные заверения возместить ущерб и «подкрепление» их передачей Вам паспорта или документов на машину, восстановление которых может ему обойтись дешевле. Без зарегистрированного ДТП Вам не удастся доказать, что он являлся его непосредственным участником.
- Если виноватым оказались Вы, никогда сами на месте ДТП не давайте никаких письменных обязательств (расписок) о том, когда и в каком размере Вы будете возмещать ущерб. Все эти расписки и обязательства не имеют законной силы и в ходе судебного разбирательства могут только запутать взаимоотношения участников аварии.

При вымогательстве денег:

- Настаивать на том, чтобы все делать по закону.
- В случае если Вас настойчиво требуют выплатить указываемую сумму, необходимо стараться "тянуть" время, переносить сроки встречи для передачи денег. Ни в коем случае не приглашайте их к себе домой, помните, что кроме Вас там проживают Ваши близкие.
- В разговоре держаться уверенно, с достоинством.
- Не отдавать в руки противной стороны документы, удостоверяющие Вашу личность, водительские права, документы на машину и пр.
- Если Вы виновник ДТП и у Вас участники пострадавшей стороны забирают транспортное средство, стараться не отдавать его, но если это произошло, нужно установить куда ее поставили.
- После составления протокола сотрудником ГИБДД требовать медицинского освидетельствования при наличии признаков опьянения у водителя.
- В случае высказывания угроз, на последующие встречи одному не выходить. В случае необходимости обратиться в отделение полиции по месту жительства.

- Не подписывать протокол в случае несогласия с сотрудником ГИБДД, а изложить в протоколе Ваше мнение по факту ДТП.
- При предвзятом отношении сотрудника ГИБДД и участников ДТП от подписи составленной схемы и протокола отказаться. Составить свою схему с объяснениями, о чем сделать соответствующую запись в протоколе.
- При признаках высказывания угроз по возможности установить устройство записи переговоров или же диктофон.
- В случае травмирования в ДТП, пройти медицинское освидетельствование.
- Через сотрудника ГИБДД постараться зафиксировать данные на всех участников и свидетелей ДТП.

При наличии договора обязательного страхования гражданской ответственности владельцев транспортных средств:

- Храните в автомобиле Правила обязательного страхования гражданской ответственности владельцев транспортных средств, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 07.05.2003г. № 263;
- Получите у страховщика и храните в автомобиле, как минимум, два экземпляра извещений о ДТП;
- В случае ДТП, после оказания первой медицинской помощи пострадавшим, вызова «Скорой помощи» и сотрудников ГИБДД, установления анкетных данных (ФИО, адрес, контактный телефон) свидетелей, внимательно и подробно заполните лицевую часть бланка извещения о ДТП (по одному экземпляру для каждого участника) в соответствии с прилагаемой к нему инструкцией;
- Если у водителей имеются разногласия относительно обстоятельств ДТП, необходимо отразить их в графе «Замечания»;
- Участники ДТП обязаны сообщить друг другу сведения о договоре страхования (номер страхового полиса, наименование, адрес и телефон страховщика);
- Не позволяйте другим участникам ДТП запугивать Вас;
- ДТП в обязательном порядке должно быть оформлено сотрудниками ГИБДД. Попросите, по возможности, сотрудника ГИБДД заверить извещения своей подписью с указанием ФИО, должности, звания, даты;
- Если Вы претендуете на страховое возмещение, вернувшись домой (на работу), заполните обратную сторону Вашего экземпляра извещения и вместе с заявлением о страховой выплате направьте его страховщику в течение 5 рабочих дней;
- Если второй водитель отказывается либо не в состоянии подписать извещение или совместно его заполнить, заполните извещение самостоятельно при этом, обязательно укажите марку (модель), номер, цвет его транспортного средства, попытайтесь найти свидетелей ДТП, обязательно вызовите сотрудников ГИБДД, сделайте соответствующую отметку в графе «Замечания»;
- Если второй водитель заполнил свой бланк извещения, а Вам не предоставляет его экземпляр, не настаивайте – заполните свой экземпляр и сделайте отметку в графе «Замечания».

Действия при задержании сотрудниками полиции

Общие правила поведения: ни при каких обстоятельствах не паниковать, сохранять спокойствие, не сопротивляться сотрудникам полиции и никогда ничего не подписывать, не прочитав внимательно.

Сотрудники полиции имеют право проверить документы у любого лица. При этом при отсутствии документов, а также при подозрении в совершении серьезного административного правонарушения либо преступления лицо может быть доставлено в ОВД.

Требование сотрудника полиции о предъявлении документов выполните без излишних комментариев и пререканий. Сразу предъявите служебное удостоверение сотрудника, а при его отсутствии иные документы, удостоверяющие Вашу личность (паспорт, удостоверение личности офицера, водительские права).

- Никогда не спорьте с сотрудниками полиции, не угрожайте им неприятностями по службе. Своё несогласие с их действиями выражайте корректно.
- Членам семьи своё несогласие лучше выражать в виде просьбы, выраженной в любой форме от предложения «отпустить» до «разобраться повнимательнее».
- «Козырять» родственными связями в ультимативной форме нецелесообразно и небезопасно. Лучше тактично сообщить об этом в форме, например: «я понимаю, какая сложная у Вас работа, поскольку мой муж (отец) сталкивается по роду службы с такими же проблемами».
- Помните, что сотрудник полиции в первую очередь обязательно обращает внимание на Ваш внешний вид, манеру держаться и говорить. Чем незначительнее правонарушение, тем большее значение имеет облик нарушителя.
- Скромность свидетельствует об отсутствии агрессивности и готовности подчиниться требованиям правопорядка.
- Женщинам не стоит полагаться на свои способности очаровывать мужчин. В данном случае они могут не сработать.
- Постарайтесь не дать сотруднику полиции принять нежелательное для Вас решение немедленно, переведите разбирательство в спокойное русло.
- В ходе разбирательства убедите сотрудника полиции, что Вы неопасны, неагрессивны, а проступок произошел случайно и больше никогда не повторится. Дайте сотруднику полиции возможность с честью выйти из сложившегося положения.
- При общении с сотрудниками полиции постарайтесь расположить их к себе и расстаться с ними в хороших отношениях, особенно, если это произошло возле Вашего дома или другого места, где Вы часто бываете.
- Помните, что в полицейском патруле окончательное решение принимает старший наряда (как правило, старший по званию).
- Если ситуация спокойная, не пытайтесь рвануться к телефону-автомату или воспользоваться сотовой связью без разрешения сотрудника полиции. В противном случае Вам попытаются помешать.
- Если сотрудник полиции намерен установить Вашу личность, попросите его дать Вам возможность немедленно созвониться с начальником, коллегами, членами семьи. Соответственно, всегда необходимо иметь с собой их номера телефонов.
- Если сотрудник полиции намерен доставить Вас в ОВД, не сопротивляйтесь и не пререкайтесь с ним. В противном случае это может существенно осложнить Ваше положение, а сотруднику полиции предоставит право применить силу.
- Попав в ОВД, определите, кто из сотрудников полиции является дежурным по ОВД (обязательно офицер в форме с табличкой на груди или повязкой на рукаве с надписью «Дежурный»).
- Дежурный обязан зарегистрировать доставленного человека в Книге задержанных граждан. В любом случае настаивайте, чтобы Вас зарегистрировали, поскольку в

дальнейшем это может послужить доказательством неправомерных действий полиции, поскольку за жизнь, здоровье и имущество задержанных ОВД несёт полную ответственность.

- В случае задержания для установления личности обязаны отпустить немедленно после её установления. При административном задержании не имеют права держать больше трех часов с момента задержания (а не доставления в ОВД). При задержании за серьезное правонарушение лицо может быть задержано до рассмотрения дела в суде или лично начальником ОВД.
- При административном задержании оперативным работником ОВД составляется «протокол задержания» и берутся объяснения, которые оформляются «протоколом объяснения» (а не протоколом допроса). Ничего из этих документов не подписывайте, пока внимательно не прочитаете. Обнаружив неточности, обязательно укажите на них и сделайте соответствующие замечания в конце текста. При несогласии лучше написать в протоколе своё мнение. Можно отказаться подписывать их вообще, но для этого надо указать причины отказа и написать собственные объяснения, которые прикладываются к протоколу. Мотивами отказа могут быть, например: избиение сотрудниками полиции, «все написанное не соответствует тому, что случилось», «мне никто из сотрудников полиции не разъяснил мои права».
- В процессе дачи объяснений отвечайте на вопросы коротко и ясно. От точности формулировок зависит время освобождения.
- Не позволяйте сбить себя с толку, запутать или запугать.
- Если Вы чувствуете, что вопросы направлены против Вас, можете отказаться отвечать на них, чётко сформулировав причину отказа («Вопросы направлены против меня»). Настаивайте, чтобы такая формулировка отказа была внесена в протокол. Согласно Конституции России человек не обязан свидетельствовать против себя и близких родственников.
- Если протокол подписан, то у Вас есть права: знакомиться со своим делом, давать по нему объяснения, представлять доказательства.
- После беседы и оформления необходимых документов сотрудник полиции принимает решение об освобождении либо возврате задержанного под охрану дежурного.
- Обращайтесь к дежурному с просьбами только по мере необходимости. Учтите, что с момента обращения до выполнения просьбы пройдет достаточно времени.
- Если почувствовали себя плохо, немедленно сообщите дежурному. Проверив, не симулирует ли задержанный, он вызовет врача или постарается Вас быстрее освободить.
- По прибытии врачей максимально используйте контакт с ними в своих интересах, поскольку они зафиксируют Ваш рассказ о ситуации, а не слова сотрудников полиции. Вызов врача и жалобы пациента будут зафиксированы в архиве «Скорой помощи». Также можно попросить врача связаться с родственниками.
- Находясь в «клетке», сократите до минимума контакты с опустившимися личностями. При наличии «приличных» граждан можно попытаться наладить с ними отношения. Через тех, кто раньше освобождается, можно передать информацию для родственников. Также, в случае необходимости их можно использовать как свидетелей неправомерных действий сотрудников полиции.
- Внимательно следите за тем, как развивается ситуация в дежурной части. Возможно там появится начальник ОВД или иное высокопоставленное должностное лицо, к которому можно будет обратиться за помощью.

- Серьезные административные правонарушения рассматриваются в суде. Задержанный имеет право потребовать отложить суд под предлогом, что ему надо разыскать свидетелей или требуется адвокат.
- Помните, что в случае задержания за распитие спиртных напитков или появление в нетрезвом виде в общественных местах, такими местами будет признано все, что находится за порогом Вашей квартиры или питейного заведения.
- Сотрудник полиции имеет право досмотреть личные вещи задержанного лица, т.е. попросить самому показать содержимое карманов и вещей. При досмотре обязательно составляется протокол, где перечисляется все, что гражданин предъявил. Протокол должен быть подписан задержанным, но лишь в том случае, когда все перечислено полностью, поскольку возвращать вещи будут по протоколу. Досмотреть вещи без владельца можно, только когда ситуация не терпит отлагательства и в присутствии понятых.
- Вещь, являвшаяся орудием или объектом правонарушения, может быть изъята с составлением соответствующего протокола. После разрешения ситуации её могут уничтожить либо продать с обязательным составлением протокола. В случае продажи деньги обязаны вернуть владельцу.
- При подозрении в совершении уголовного преступления задержанного могут держать до 72 часов в изоляторе временного содержания (камере).
- По истечении 72 часов, если не предъявлено обвинение, задержанного обязаны выпустить. При этом никаких справок дежурный по ОВД не выдает. Распишитесь в получении изъятых вещей и уходите.
- Если пропали какие-либо документы, вещи, за ними лучше вернуться позже со свидетелями или адвокатом.

Если сотрудники полиции задерживают кого-то из Ваших знакомых:

- не напрашивайтесь в попутчики, более эффективно Вы сможете ему помочь, находясь на свободе;
- уточните, в какое ОВД его доставят и фамилию старшего наряда;
- в первую очередь сообщите его родным, коллегам, которые смогут оперативно написать жалобу на действия сотрудников полиции и отвезти в вышестоящую инстанцию или прокуратуру;
- позвоните в ОВД, куда его доставили, уточните у дежурного когда его доставили, как он себя чувствует, не нужно ли ему что-нибудь передать (минеральную воду, лекарства и т.п.). Такой звонок продемонстрирует, что о задержании известно, о задержанном беспокоятся и будут контролировать ситуацию. Это даст шанс, что относиться к задержанному станут более внимательно.

Если правонарушение совершено по отношению к Вам со стороны сотрудников полиции:

- сообщите об этом непосредственному начальнику и старшему ОДС ГУ;
- напишите заявление в прокуратуру;
- позаботьтесь о сохранении следов преступления: обязательно засвидетельствуйте побои, запомните данные сотрудников полиции, запишите или запомните фамилии и адреса свидетелей.
- учтите, что наказывается не только действие сотрудников полиции, но и бездействие (например, не вызов врача).

- помните, что сотрудник полиции подлежит наказанию за заведомо незаконное действие, например, задержание (т.е. он знал, что им нарушается закон). Это заведомое знание придется доказывать.

Подводя итоги сказанному по поводу некоторых возможных вариантов вашего поведения в экстремальных ситуациях, хотелось бы пожелать никогда в них не попадать. А уж если это произошло, то постарайтесь вспомнить хотя бы последовательность действий:

- прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались;

- попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;

- приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;

- определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.