**ПАМЯТКА**

***Соблюдайте правила личной безопасности! Избежать насилия можно, если правильно оценить ситуацию и принять правильное решение. Для этого нужно навсегда усвоить правило четырех «не»:***

1. **Не разговаривай** с незнакомцами и не впускай их в дом.
2. **Не заходи** с ними в лифт и подъезд.
3. **Не садись** в машину к незнакомцам.
4. **Не задерживайся** на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

**«Где преступники поджидают своих жертв?»**

1. **В подъезде**

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый мужчина продолжает идти следом, расскажи о нем любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.

- Прежде чем войти в подъезд, вызови свою квартиру по домофону и попроси родителей встретит.

- Если в подъезде находится незнакомец, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых.

- При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

2. **В чужой машине!**

Машина может быть не только средством передвижения, но и орудием преступника. Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, надо выполнять «Правила поведения в автомобиле»:

- Если добираешься на попутной машине, попроси сопровождающих записать марку и номер машины, фамилию водителя и сообщи об этом родителям.

- Если водитель проявляет сексуальный интерес, попроси остановиться. Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции.

- Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины.

- Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры.

- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

3. **На улице!**

На улице даже днем детей подстерегает множество опасностей. Вот что надо делать, если к тебе пристает незнакомец:

- Не жди, когда тебя схватят.

- Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство.

- Убегай в сторону, где много людей.

- Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.

- Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направить струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).

- Как только нападающий ослабил хватку – убегай.

А если все-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:

- Если насильник зажимает рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с ним.

- Если можешь - защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирая вещей, убегай в чем есть.

- Оказавшись в безопасности, немедленно позвони по телефону «102» и сообщи что произошло, назови точный адрес, приметы и направление, куда ушел нападающий.

**Что делать в случае, когда насилие происходит в семьях?**

Прежде всего, помни, что у тебя есть права, которые защищаются законом.

Любой может обратиться в органы внутренних дел (к инспектору по делам несовершеннолетних, участковому уполномоченному милиции или к другому сотруднику милиции).

Если по каким-то причинам у тебя нет возможностей обратиться к сотруднику полиции, надо рассказать тому взрослому, которому ты доверяешь (друзьям, хорошим знакомым соседям, учителям).