

## **Уважаемые подростки!**

Если Вам придется поздним вечером идти одним, заранее планируйте маршрут, чтобы избежать плохо освещенных улиц, дворов, пустырей. Надетые на вас украшения прикройте одеждой, а лучше снимите их. Не носите деньги и драгоценности в сумочке. Лучше положите их во внутренние карманы одежды.

Если Вам показалось, что кто-то вас преследует, меняйте темп ходьбы, перейдите на другую сторону улицы.

Если преследование продолжается, то зовите на помощь.

Если Вас преследуют или настигли вблизи жилища, то не только зовите на помощь, но и кричите: "Пожар!", "Горим!". Это найдет среди жильцов гораздо более скорый отклик.

Если негодяй схватил Вас и пытается заставить идти в малолюдное место: чердак, подвал, нежилой дом, не поддавайтесь. Помните, там Вы будете более беззащитны и еще в большей опасности.

Если насильник схватил Вас сзади, попытайтесь изо всей силы ударить его затылком по подбородку.

Если он схватил Вас за руки, попытайтесь развести его большие пальцы. Это ослабляет захват и позволяет вырвать руку.

Если Вы чувствуете, что не можете оказать активного сопротивления, сыграйте: сделайте вид, что от страха не можете идти. Скажите, что Вы длительное время больны опасной болезнью (гонореей, сифилисом, СПИДом) или беременны.

Помните, что любая отсрочка во времени может охладить пыл насильника или привести к изменению обстановки - появлению посторонних граждан, работников полиции, знакомых. Это может послужить причиной отказа насильника от преступного замысла. Однако, во всех случаях проявляйте бдительность и будьте всегда готовы к самообороне, не упускайте момента убежать, позвать на помощь.

Если усилия, предпринятые Вами, положительных результатов не дали, тогда необходимо переходить к активным формам защиты. Осуществляя ваше право на необходимую оборону, можно воспользоваться любым предметом, который находится при вас (зонтик, связка ключей, горящая сигарета, любой аэрозольный баллончик, ручка, карандаш, металлическая щетка для волос, острые каблучки и

т.д.) или рядом (палка, камень, осколок стекла и т.д.). При отражении нападения старайтесь Вашими действиями создать как можно больше шума, громко кричите, не стесняясь, стучите в двери к соседям, жильцам ближайших домов.

Для обеспечения личной безопасности, можно приобрести газовый баллончик. Можно в магазине спортивных товаров купить свисток и всегда иметь его при себе, чтобы воспользоваться в случае опасности.

О факте насилия или его попытке, немедленно сообщайте в полицию. До проведения медицинского освидетельствования, не принимайте душ или ванну, не стирайте и не выбрасывайте одежду, которая была на Вас. Будьте осмотрительны и осторожны! Помните, Ваша безопасность во многом зависит от Вашего поведения!