

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ

## Безопасность на улице

Помните, наиболее криминогенные часы – примерно с 20.00 до 1 часа ночи. Особенно выходные и праздничные дни. Зимой преступники обычно подстерегают жертву в теплых местах (подъезды, лифты, и т.д.). С наступлением хорошей погоды большая часть преступлений совершается на улице. Для того, чтобы снизить вероятность криминального нападения на улице избегайте попадать в потенциально опасные ситуации.

- Выбирайте самый безопасный маршрут, даже если он в три раза длинней.
- Планируйте маршрут передвижения по освещенным и людным улицам.
- Желательно, что бы на вашем пути были места, где можно получить помощь (милиция, ночной магазин, автостоянка, любой охраняемый объект).
- Прорабатывайте несколько вариантов движения, если навстречу идёт непредсказуемая группа или кто-то следует за вами по пятам, у вас должна быть возможность сразу и естественно (не показывая испуга) свернуть на запасной маршрут.
- Избегайте мест сбора молодежи.
- Обходите стороной пьяных.
- Если предстоит возвращаться домой поздно вечером, надевайте не стесняющую движения одежду и обувь, не провоцируйте вызывающей одеждой.
- Не работайте допоздна, всегда оставайтесь в компании.
- Если задержались в гостях, просите хозяев проводить вас до остановки. А лучше отправляйтесь на такси.
- Предупреждайте родственников и друзей о своем маршруте, просите их встречать вас в вечернее время.
- Вооружитесь хотя бы кухонным ножом, по крайней мере, он придаст вам уверенность.
- Идя по улице, держитесь уверенно, но не агрессивно, не провоцируйте нападение.
- Длинные волосы зачесывайте наверх.
- Старайтесь не надевать на шею бусы, длинные шарфы и цепочки.
- Не нагружайте себя слишком большими и тяжелыми сумками и свертками.

- Двигаясь, не прижимайтесь к стенам домов, что бы вас не застали врасплох.
- Ожидайте транспорт на освещенных, по возможности людных остановках.
- На остановке старайтесь становиться так, чтобы за вашей спиной никого не было.
- Избегайте пустырей, парков, подворотен.
- В ночное время не пользуйтесь подземным переходом, переходите дорогу по поверхности.
- При движении осуществляйте визуальный контроль пространства, постоянно держите в поле зрения все, что происходит поблизости.
- Увидев известного типа группу юнцов либо потенциального хулигана, постарайтесь избежать встречи с ними (зайдите в магазин, кафе, перейдите на другую сторону улицы).
- Если имеете мобильный телефон, заранее наберите 112.
- Не скупитесь, подключите услугу «мобильный телохранитель».
- Не обращайтесь внимания, если вас стараются задеть словом, идите спокойно, не показывая страха, но и держите себя вызывающе.
- Если вас пытаются задержать, приложите все силы, чтобы не останавливаться. Остановиться – значит потерять инициативу.
- Идти следует так, чтобы машины двигались вам навстречу.
- Если у Вас, что-то спрашивают из автомобиля, скажите, что не знаете, и продолжайте движение, ни в коем случае не подходите к машине и не наклоняйтесь к окну.
- Не разговаривайте, когда Вам предлагают покататься на машине, резко сверните на дорогу, где автомобиль не сможет проехать, либо зайдите в место, где есть люди.
- Помните, провоцирующим моментом являются яркий макияж, обилие бижутерии, обтягивающая и декольтированная одежда.
- Собираясь на торжество, свой «навороченный» наряд прикройте легким плащом или накидкой.
- Выходя из дома, не одевайте на себя все драгоценности, несите их в сумочке, если все-таки одели, постарайтесь, что бы они не бросались в глаза.
- Опасайтесь даже невинных просьб. Преступник может отвлекать таким образом внимание.

- Держите дистанцию между собой и спрашивающим человеком так, чтобы вас не достали ударом или газовым баллончиком.
- Любого догоняющего вас рассматривайте как опасность. Проверьте, ускоряя темп или перейдя на другую сторону.
- Почувствовав, что нападение неизбежно, отвлеките нападающего разговором, толкните его изо всех сил и бегите.
- Если нападение совершено с целью ограбления, отдайте преступнику требуемое.
- Имейте два кошелька. Один, с меньшей суммой – для грабителя.
- При ограблении меньшую часть денег отдайте преступнику.

## Бегство

Бегство является самым лучшим способом самообороны по трем причинам:

1. У Вас нет представления об уровне подготовки и нападающего, не знаете, вооружен ли он.
2. Вам не гарантирована победа в схватке.
3. В случае нанесения тяжких повреждений предстоит отвечать перед законом.

Решив бежать, следуйте следующим рекомендациям:

- Старайтесь заранее изучить маршрут, особое внимание обратите на места, где сможете получить помощь.
- Носите с собой карманную сигнализацию, убегая, включите ее.
- Решив бежать, прикиньте ближайшее безопасное место, делайте это быстро и неожиданно.
- Отвлеките нападающего, затем быстрый рывок как на 100 метровке, если преследователь отстал, переходите на более спокойный бег.
- Бросьте все, что мешает бегству (шпильки, тяжелые сумки, пальто). Это не только облегчит вам бег, но и даст какое-то время, пока ваши вещи будут подбирать.
- Убегая, не загоните себя в угол.
- Не забегайте в подъезды, подземные переходы, глухие дворы, пустыри.
- Обычно человек убегает по прямой, чаще сворачивайте, меняйте направление движения.
- Соизмеряйте свои физические возможности (прыжки с большой высоты и

т.д).

- Если схватили – крутитесь юлой, вырывайтесь, и снова вперед.
- Бежать следует в освещенные, людные места, или туда, где наверняка можно получить помощь (любой охраняемый объект).
- При бегстве создавайте как можно больше шума, зовите на помощь.
- Используйте места с сигнализацией.
- Добежав до ближайшего дома, разбейте окно, не прекращая бег.
- Ударьте по припаркованному автомобилю, возможно сработавшая сигнализация привлечет внимание владельца.
- Если пришлось бежать в темноте – вытяните вперед руку на уровне лица.
- Для отрыва используйте транспорт. Впрыгните на заднюю подножку трамвая, троллейбуса.
- Попалась такси или стоящий с водителем автомобиль – прыгайте в него. Главное – заставить водителя тронуться с места как можно быстрее, подойдут любые средства, от обещаний до угроз.
- На бегу старайтесь вооружиться.
- Если удалось вооружиться, завернув за угол, можно встретить нападающего ударом.
- Если путь отступления перекрыт, никаких остановок, вырывайтесь, расталкивайте, выкручивайтесь и на прорыв.
- Окружили – прорывайтесь в сторону слабейшего.
- Во время бегства вызывайте милицию по мобильнику.
- Сообщите в милицию.

## **Маскировка в городе**

Необходимость спрятаться возникает в следующих случаях:

- Нет сил продолжать бегство.
- Подготовка внезапной атаки.
- Поиск подручного оружия.
- После удачной атаки при приближении милиции или друзей нападавшего и невозможности бегства.

Прячьтесь, соблюдайте простейшие правила уличной маскировки:

- Прятаться имеет смысл только тогда, когда преследователь потерял вас из вида хотя бы на короткое время.
- Не прячьтесь за одинокостоящие, бросающиеся в глаза предметы.
- Прятаться можно в затемненные ямы, густые заросли кустарника, в высокий травостой, под низкие скамейки, под которыми темно, но достаточно места для лежащего человека.
- Можно использовать мусорные баки. Втиснитесь в тень между ними, а если позволяет время, влезьте в бак и закопайтесь в мусоре.
- Можно замаскироваться в тени бордюра, фундамента здания.
- Предпочтительнее те места, откуда есть еще один выход.
- Прятаться можно в тени любого предмета соответствующих размеров. Старайтесь вжаться в тень, слиться с ней.
- Лягте плашмя в какой ни будь тени, если нет возможности спрятаться за крупные предметы, старайтесь распластаться по земле, вжаться в укрытие;
- Чем противнее и отвратительнее место в котором Вы затаились (грязь, противный запах, и. т. д), тем меньше вероятности, что будете обнаружены;
- Старайтесь расположиться так, чтобы цвет одежды сливался с окружающей местностью, по принципу «подобное в подобное». Одежда зеленых тонов – для маскировки используйте кустарник, траву. Серых – тени фундаментов, асфальта.
- Прячьтесь в подвал, позаботьтесь о свете: разбейте лампочку, перебейте провод (только не руками). Прятаться в подвале следует в наиболее захламленных и загрязненных местах.
- Не забывайте вооружиться, в подвале обычно много всякого хлама.
- В подъезде прятаться имеет смысл в двух случаях: если подъезд Вам знаком и можно спрятаться на «проходном» чердаке, который точно не окажется на замке; или прячетесь в подъезде для внезапной атаки.
- В подъезде так же следует позаботиться об освещении. Выключив свет, неплохо устроить засаду возле выключателя.
- Если не собираетесь атаковать и подъезд Вам не знаком, лучше туда не входить, можете сами себя загнать в ловушку.
- Для маскировки в городе и зимой и летом предпочтительнее одежда серых тонов.
- При маскировке не старайтесь сохранить в чистоте и целостности одежду. Пока

будете искать место почище, вас наверняка заметят.

- Яркую, неестественных цветов одежду закамуфлируйте (вывалиться в пыли, грязи), а если нет времени – выбросите без сожаления.
- Снимите с себя и уберите все блестящие предметы, украшения, аксессуары. Они могут дать блик, по которому вас без труда найдут.
- Снимите головной убор с четким контуром.
- «Затемните» лицо, руки и другие не прикрытые одеждой участки, это размывает контур голова-плечи.
- Старайтесь скрыть контур вашей фигуры – локти и кисти прижмите к корпусу.
- Соблюдайте полную тишину и неподвижность, шевелиться нельзя ни в коем случае.
- Даже бесшумное, но быстрое движение рукой или ногой легко засечь.
- При затаивании учтите, самый тихий шум или движение на фоне застывшего пейзажа привлекают внимание, а полная неподвижность может быть незаметна даже на близком расстоянии. Терпите. Обуздайте страх. Абсолютная неподвижность и тишина могут вас спасти.
- Преследователь ушел, не спешите покидать убежище, лучше немного переждать.
- Захотели чихнуть – сильными круговыми движениями потрите переносицу, засуньте мизинцы в ноздри.
- При кашле – полностью выдохните воздух и зажмите рот рукой.
- Если выходят газы – как можно шире разведите руками ягодицы в стороны.
- Как бы близко не подошел преследователь – не пытайтесь забиться поглубже, не вскакивайте. Затаитесь.
- Убежать уже вам вряд ли удастся, поэтому вскакивать имеет смысл только для внезапной атаки.
- Если для оценки обстановки нужно посмотреть, избегайте прямого взгляда, как правило преследователь ощущает такой взгляд, смотрите боковым зрением.
- Ночью зрение обостряется в положении сидя.
- Если смотрите правее, левее, выше, или ниже – используете самую острую часть зрения.
- Осмотр проводится из-за укрытия, лежа или стоя на четвереньках. Очень медленно высуньте голову, осмотревшись, так же медленно уберите. Если

есть возможность, осмотр проводите сбоку, а не сверху укрытия.

- Нельзя смотреть на источник света, прикройте глаза ладонью.
- При резком переходе из темноты в свет и наоборот зажмурьте один глаз.
- Пристально и долго всматриваться в темноту нельзя, утомите зрение. Периодически закрывайте глаза секунд на пять.
- Огонь зажженной спички виден примерно на расстоянии 1-1,5 км, огонек сигареты примерно 500м.
- Слушать лучше лежа, приложив ухо к земле.
- Если прислушиваетесь стоя – слегка наклонитесь вперед, перенесите центр тяжести на одну ногу, приоткройте рот.
- Помните, дождь сильно заглушает звуки.
- Ветер дует на вас – приближает звуки, от вас – удаляет.
- В туман слышно далеко, но направление звука определить трудно.
- В морозную осеннюю (зимнюю) ночь звуки слышны очень далеко.
- В тихую летнюю ночь голос на открытых участках слышен примерно до 500 метров, крик – 1-1,5 км; шаги – 0,03; кашель – 0,04-0,05; переползание – 0,02; шум автомобиля по шоссе – 1-1,5; по грунтовке – 0,5; в городе расстояние слышимости гораздо меньше.
- Для обострения чувств на вдохе запрокиньте голову назад как можно дальше, подержите в таком положении несколько секунд, резко опустите вперед на выдохе, в глазах появятся искры, на несколько секунд ваши чувства обострятся.
- Если возникла необходимость переместиться, это стоит делать только по теневой стороне.
- Крайне медленно осуществляются переползания, лучше способом «крокодил», меньше будет шума.
- Вытянутой вперед рукой ощупайте пространство перед собой, все демаскирующие предметы (сухие листья, сучки, щебенка, и т. д) медленно отодвиньте в сторону, и только после этого перемещаете тело.
- Передвигаясь по «хрусту» вес тела переместите на заднюю ногу, носком передней ноги ощупайте поверхность, отодвиньте демаскирующие предметы, поставьте ногу на полную стопу, медленно, с носка на пятку. Переместите вес тела на переднюю ногу.
- Для бесшумного передвижения по асфальту, грунту используется следующий способ: вес тела на задней ноге, передняя ставится на пятку,

перетекающим движением ставите на полную стопу, переносите вес тела на переднюю.

- Освещенные участки преодолеваются резким рывком, как можно быстрее.
- Перед рывком наметьте место, куда вы будете его совершать.
- Так и передвигайтесь, от укрытия к укрытию.
- При необходимости перевернуться на спину или со спины на живот поворот осуществляется «подворотом» плеча под себя в медленном темпе.
- Маскируясь, не забывайте вооружиться чем либо, даже если вас обнаружат, гораздо проще будет отбиваться.



## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Сетевое издание «Автономия личности»:**

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: [www.avtonomialichnosti.ru](http://www.avtonomialichnosti.ru)

e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)