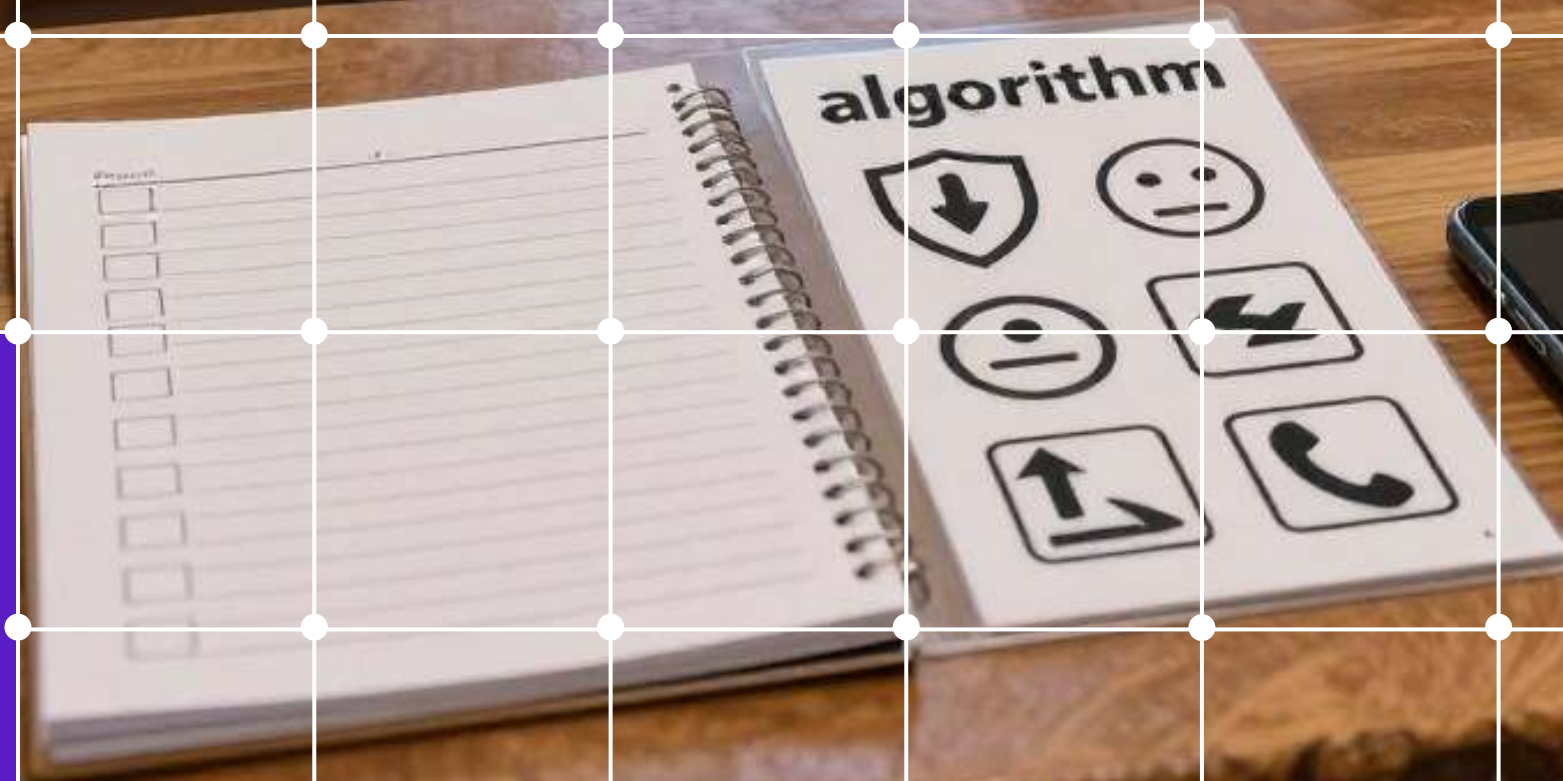


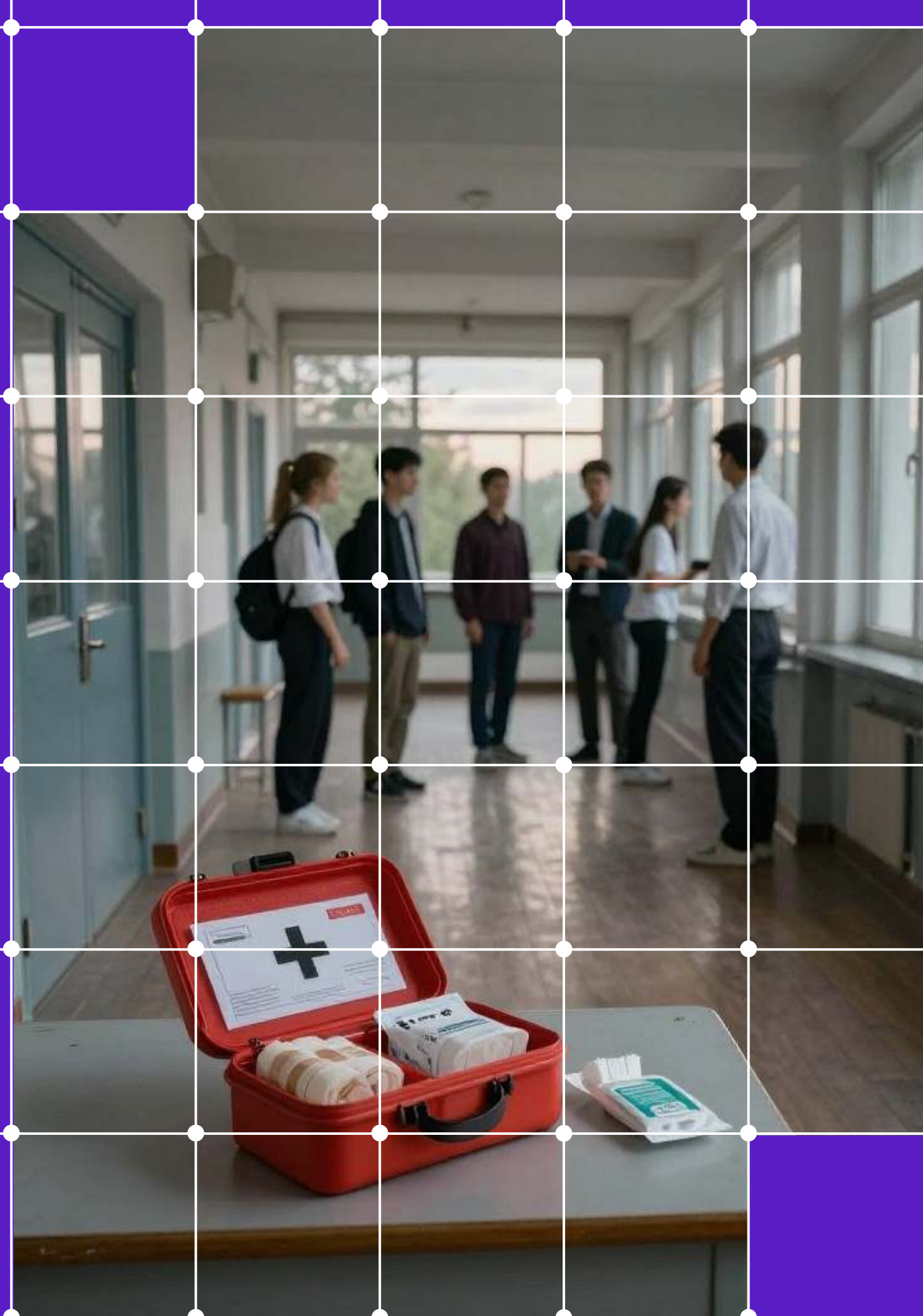
Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях социального характера

Знать угрозу, сохранять самообладание и действовать по алгоритму — основа безопасности.



Почему эта тема особенно важна старшеклассникам

Старшеклассники чаще бывают одни в транспорте, на улице и в сети, где опасная ситуация может развиваться за минуты. Умение распознать угрозу, быстро уйти из зоны риска и обратиться за помощью напрямую влияет на исход.



Основные виды социальных опасностей

		
Терроризм и взрывоопасные угрозы К этой группе относятся действия, направленные на запугивание людей, разрушение привычной жизни и создание паники. Для школьника особенно важно уметь распознавать подозрительные признаки и не приближаться к опасным предметам.	Экстремизм и давление на людей Экстремистские проявления используют агрессию, пропаганду и вовлечение в опасные группы. Они воздействуют на убеждения, поведение и чувство безопасности, особенно через общение в интернете и закрытых чатах.	Массовые беспорядки и давка В местах скопления людей опасность возникает из-за потери управления толпой, резких перемещений и паники. Травмы часто происходят не из-за одного нападения, а из-за давления, падений и невозможности быстро выбраться.
		
Буллинг, шантаж и киберугрозы В школьной среде угрозой становятся унижение, вымогательство, публикация личных данных и ложные сообщения. Такие действия наносят вред психике, репутации и безопасности, а в сети быстро распространяются и усложняют защиту.	Уличная преступность и нападения К этой категории относятся хулиганство, вымогательство, нападения и провокации в общественных местах. Риск возрастает там, где человек остается один, теряет внимание или вступает в конфликт с агрессивной группой.	

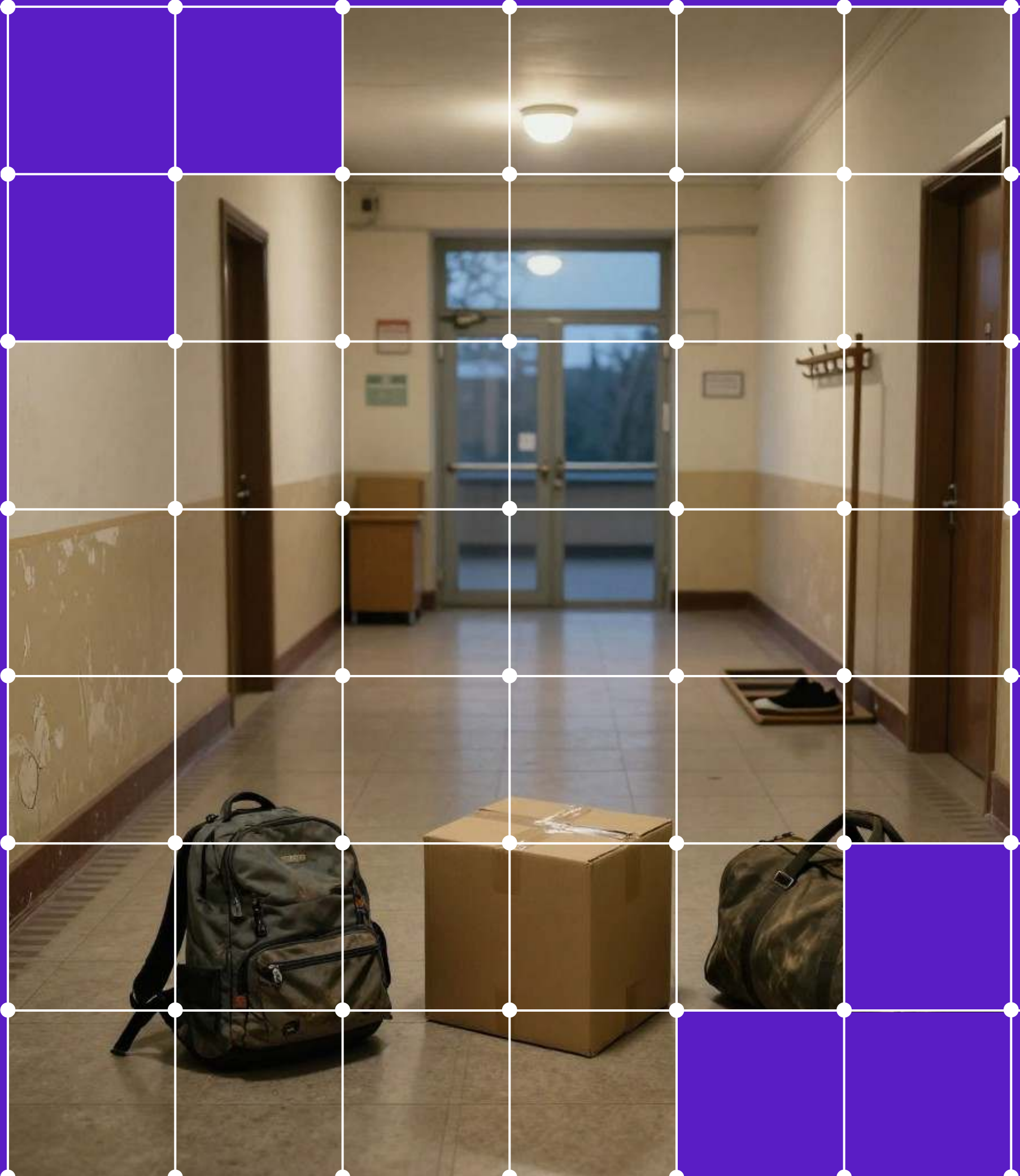
Признаки надвигающейся угрозы

Что должно насторожить сразу

Бесхозные сумки, коробки и рюкзаки, странные звуки, резкие крики или запахи требуют внимания. Если рядом ведут себя агрессивно или слишком нервно, риск становится выше и требует немедленной оценки обстановки.

Почему важно сравнивать ситуацию с нормой

Особенно опасно несоответствие привычной картине. Пустой коридор при массовом выходе, толпа у входа или попытка быстро покинуть помещение без объяснений часто указывают на скрытую угрозу.



Алгоритм действий при обнаружении опасности

Порядок действий при социальной угрозе и подозрительной обстановке

Правила поведения при угрозе теракта

Подозрительный предмет нельзя трогать, открывать, перемещать, накрывать или пытаться осмотреть. Любое вмешательство может усилить опасность и затруднить работу специалистов.

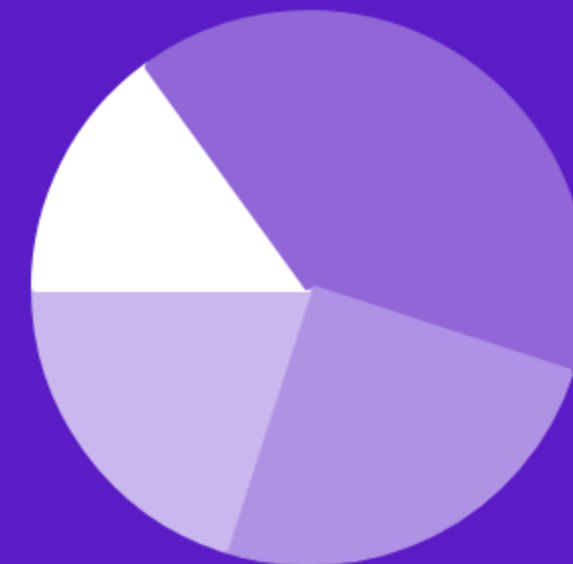
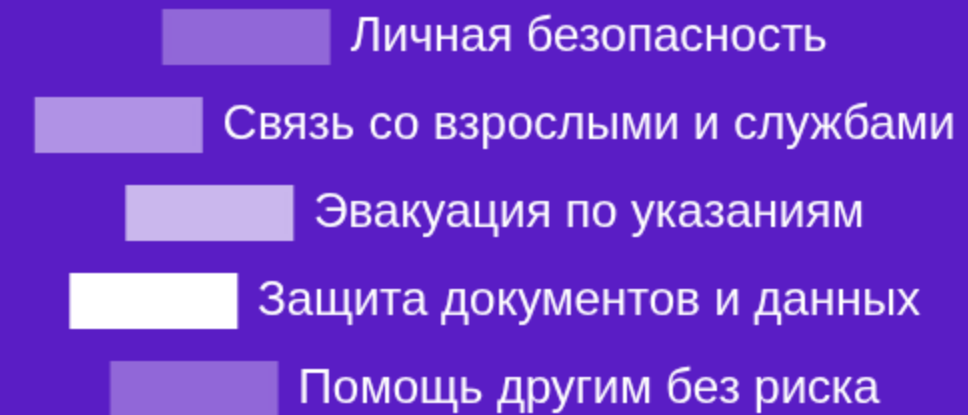
Нужно немедленно отойти на безопасное расстояние, предупредить взрослых и запомнить место, время, приметы предмета и возможных свидетелей. Сообщение должно быть кратким и точным.

В транспорте следует спокойно отойти от опасной зоны и выполнять указания экипажа или кондуктора. Важно не создавать суету, не собирать вокруг предмета людей и не использовать телефон без необходимости.

Приоритеты безопасности в опасной ситуации

Диаграмма показывает порядок практических действий, а не ценность людей или событий.

Сначала человек снижает собственный риск, затем сообщает о проблеме и только после этого помогает другим.



Учебный материал по правилам поведения в социально опасных и чрезвычайных ситуациях

Поведение при захвате заложников

Главная задача — не провоцировать преступников. Нельзя спорить, кричать, совершать резкие движения, демонстративно смотреть в глаза или пытаться бежать без оценки обстановки.

Следует контролировать дыхание, беречь силы и не поддаваться панике. Тишина, экономия движений и внимательное ожидание повышают шансы переждать опасный период.

Нужно выполнять требования без лишних слов, сохранять спокойствие и запоминать детали: число нападавших, их внешность, одежду, акценты, оружие и время событий.

Самостоятельные действия допустимы только при очевидном безопасном выходе. Во всех остальных случаях приоритетом остается выживание до вмешательства правоохранительных органов.

Безопасные и опасные действия в типичных ситуациях

Ситуация	Безопасно	Ошибка	Результат
Подозрительный предмет	Отойти, сообщить	Трогать его	Снижение риска
Давка	Двигаться по краю	Бежать против потока	Травмы
Угроза в сети	Сохранить доказательства	Ответить агрессией	Рост конфликта
Нападение на улице	Идти к людям	Продолжать спор	Потеря времени

Сравнение показывает, как одно и то же событие может закончиться по-разному в зависимости от поведения.

Правильный выбор уменьшает контакт с угрозой и ускоряет помощь, а ошибка почти всегда усиливает опасность.

Безопасность в толпе и при массовой эвакуации

Узкий проход становится ловушкой

Когда люди одновременно устремляются к выходу, опаснее всего оказываются лестницы, повороты и сужения коридора. Именно там поток замедляется, возникают толчки и падают первые люди. Поэтому важно держаться края, сохранять опору и не идти против общего движения.



Падение одного влияет на всех

В толпе травма редко бывает одиночной: падение быстро передается дальше, а давление на спину и грудь мешает дышать. Человек, который сохраняет равновесие и защищает голову руками, снижает риск для себя и помогает окружающим не споткнуться.



Эвакуация требует холодной головы

При пожарной или иной эвакуации нельзя останавливаться у дверей, возвращаться за вещами или пытаться развернуть поток. Гораздо безопаснее двигаться спокойно, следовать указателям и заранее знать, где находятся запасные выходы и место сбора.



2

**лучше выбирать знакомые и
хорошо освещённые
маршруты, чтобы снизить
риск опасных контактов**

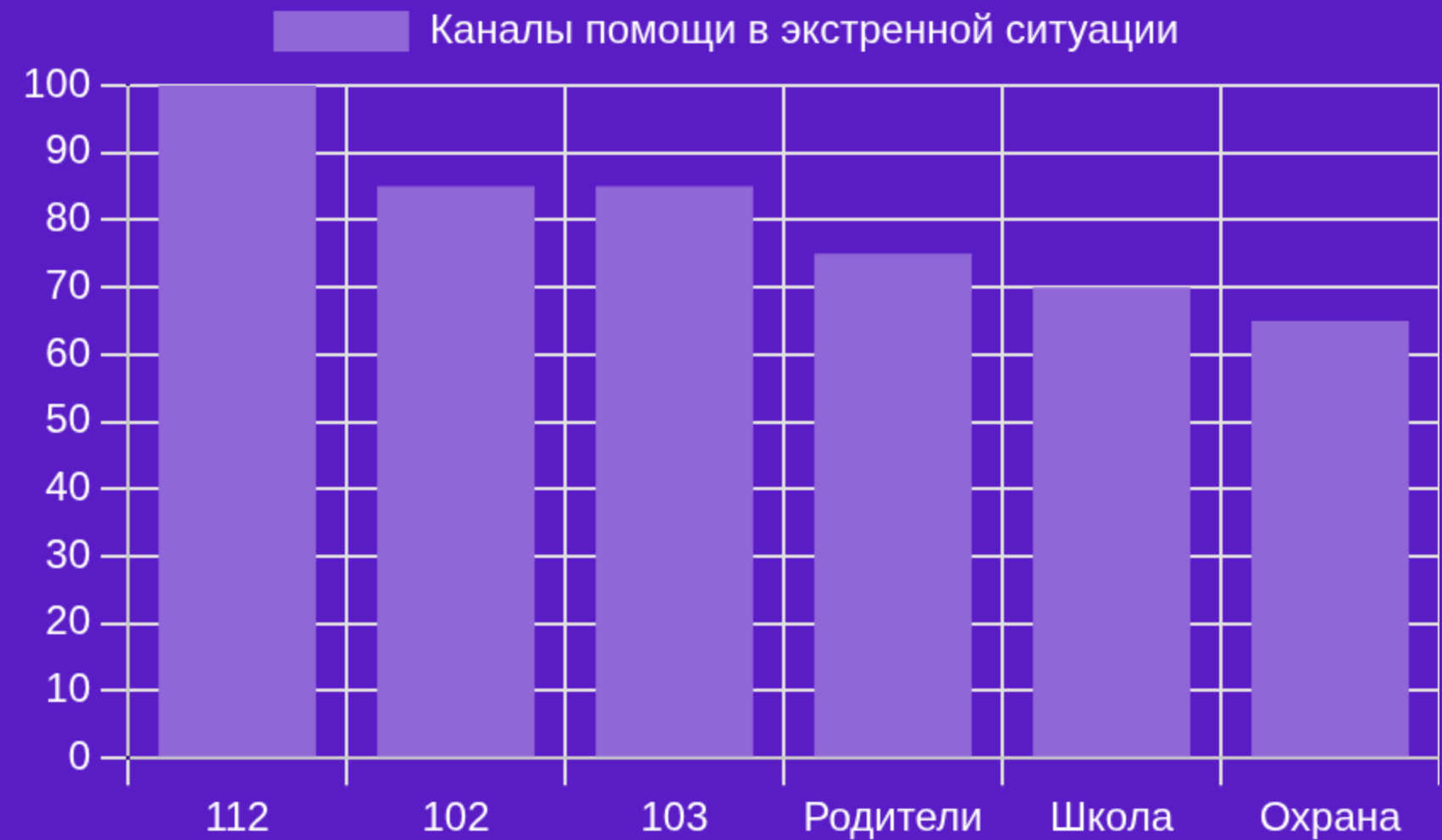
Правила личной безопасности для подростков; рекомендации по безопасному поведению на улице и в общественном транспорте

Два признака безопасного пути — освещение и привычный маршрут: они уменьшают вероятность конфликта, слежки и ошибок при быстром перемещении в одиночку.

Каналы помощи и экстренного оповещения

Номер 112 работает как универсальный вход в систему помощи и подходит для вызова нужной службы, если ситуация развивается быстро и требуется немедленная реакция.

Чем быстрее передана точная информация, тем раньше подключаются нужные службы; 112 — первый ориентир, остальные каналы дополняют помощь.



Единый номер экстренного вызова 112; справочные материалы МЧС России и МВД России

Как действовать в интернете при угрозах

Алгоритм основан на правилах цифровой безопасности: прекратить контакт, сохранить доказательства, заблокировать источник, сообщить взрослым и при необходимости обратиться в полицию.

Первая помощь до прибытия специалистов

1. Оценить безопасность

Сначала убедитесь, что рядом нет непосредственной угрозы. Только после этого приближайтесь к пострадавшему и вызывайте помощь.

2. Остановить кровотечение

При кровотечении наложите прямое давление чистой тканью или бинтом. Не снимайте пропитавшуюся повязку, а добавляйте сверху новую.

3. Поддержать состояние человека

При обмороке уложите пострадавшего на бок и обеспечьте доступ воздуха. При стрессе говорите спокойно, помогайте замедлить дыхание.

4. Передать специалистам

Не перемещайте тяжело травмированного без необходимости и не давайте еду или напитки. Дождитесь медиков и сообщите им важные детали.

Эвакуация: что брать с собой, а что оставить

Предмет	Брать	Оставить
Телефон, документы	да	—
Вода, лекарства, очки	да	—
Тяжёлые сумки, техника	—	да

Правила эвакуации и личной безопасности; памятки по действиям при чрезвычайных ситуациях

При эвакуации важно брать только то, что помогает связаться, подтвердить личность и сохранить здоровье. Всё, что замедляет движение, лучше оставить.

В приоритете связь, документы и медикаменты; тяжёлые вещи и имущество не должны задерживать выход из опасной зоны.

Психологическая устойчивость в кризисной ситуации



Дыхание под контролем

Медленный вдох и выдох помогают снизить дрожь, вернуть ясность мыслей и не поддаться панике. Это особенно важно, когда вокруг шум, движение и тревожные команды.



Короткий понятный шаг

Вместо суеты выберите одно действие: отойти, укрыться, позвать взрослого, выйти к свету. Простая последовательность снижает риск ошибки и помогает не застыть от страха.



Слушать указания

Сохраняйте внимание к голосу учителя, охраны, спасателей или полицейских. В кризисе чужой спокойный и чёткий инструктаж часто безопаснее собственных догадок.



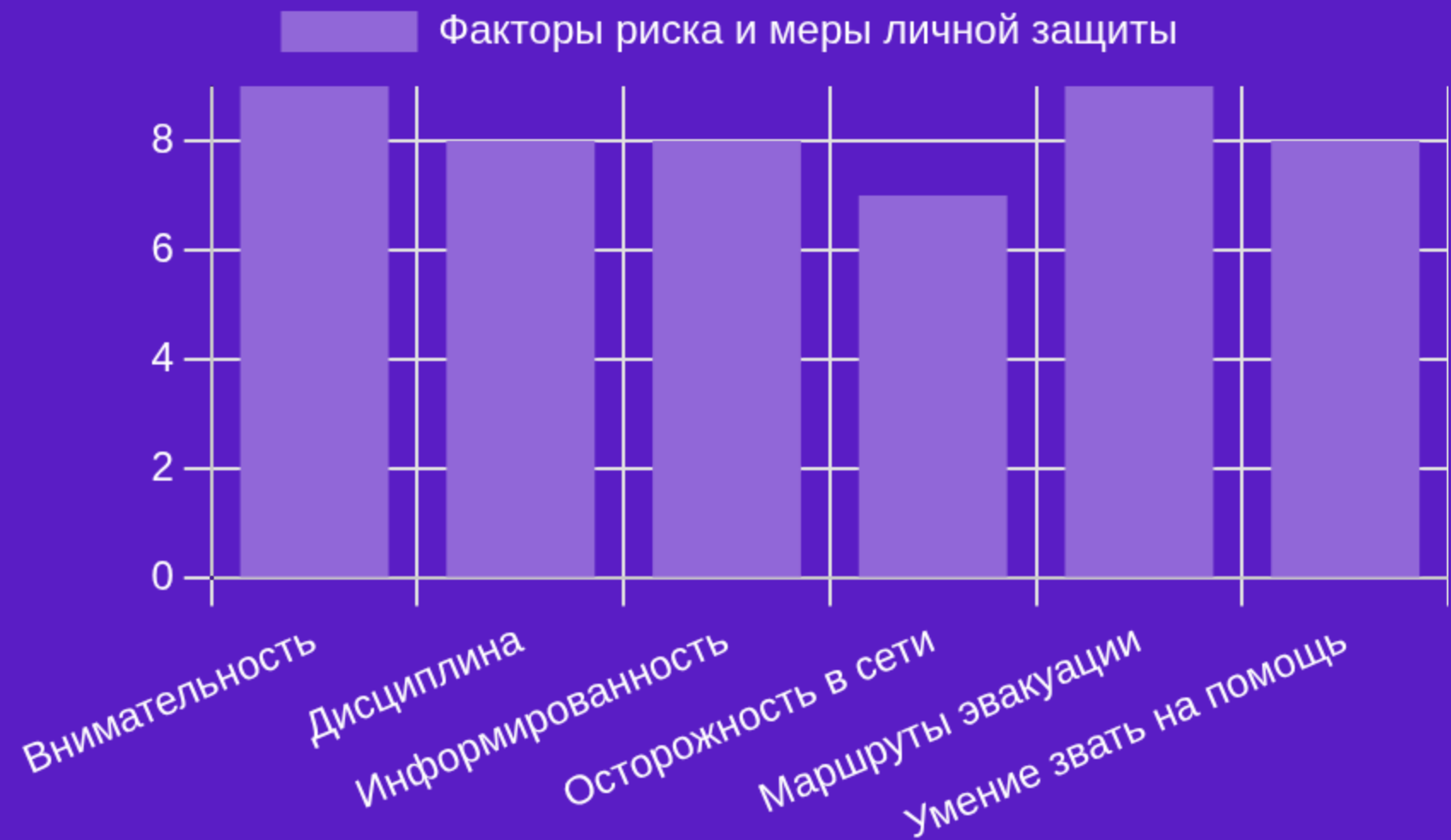
Не заражаться паникой

Страх быстро передаётся в группе, поэтому важно не повторять тревожные слухи и не бежать за толпой. Спокойное поведение одного человека нередко помогает другим собраться.

Факторы риска и меры личной защиты

Даже одна слабая привычка — игнорировать знаки опасности или откладывать обращение за помощью — заметно снижает общую готовность к действию.

Сильнее всего защищают знание маршрутов, внимательность и дисциплина; именно они уменьшают число ошибок в школе, на улице и в сети.



Учебные материалы по безопасному поведению и личной безопасности; рекомендации по профилактике чрезвычайных ситуаций

5

**ошибок чаще всего
достаточно, чтобы сорвать
эвакуацию, усилить панику и
осложнить работу
спасателей**

Обобщение типичных ошибок по материалам профилактики травматизма и безопасности в чрезвычайных ситуациях

Пять типичных промахов — от спора с агрессором до публикации ложных сообщений — быстро увеличивают риск травм, задерживают помощь и делают ситуацию менее управляемой.

Что должен знать каждый ученик

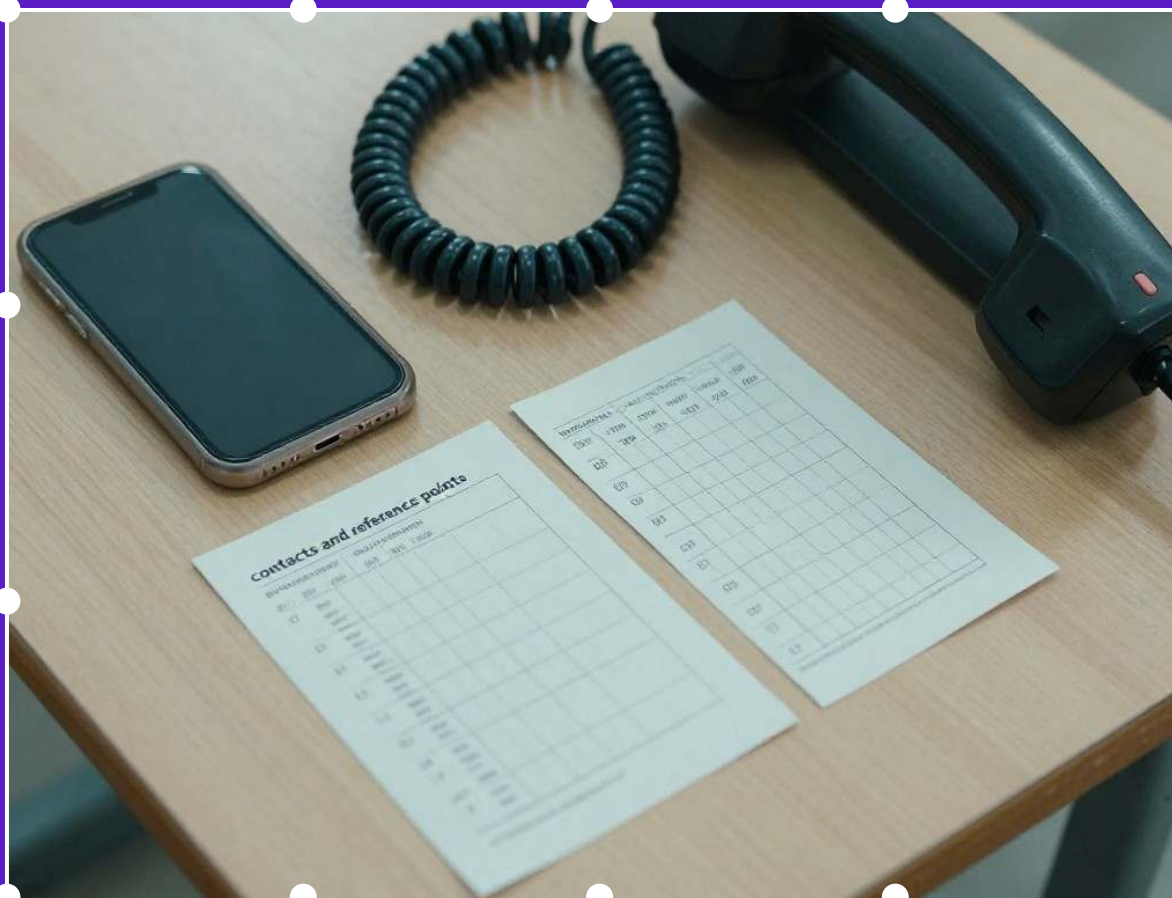
Маршрут к безопасности

Ученик должен помнить не только адрес школы, но и основные, запасные выходы, а также место сбора после эвакуации. Эти сведения позволяют действовать без задержки и не терять ориентиры, когда счёт идёт на минуты.



Контакты и опорные точки

Телефоны родителей, номер 112, расположение охраны, администрации и медицинского пункта должны быть под рукой. Если связь прервётся, именно эти ориентиры помогут быстро найти взрослого и передать информацию без лишней суеты.



Готовность к действию — это реальная защита

Безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях строится на простых навыках: заметить угрозу, не поддаваться панике и быстро обратиться за помощью. Именно они сохраняют время, здоровье и контроль над ситуацией.