

БЕЗОПАСНОСТЬ – ЭТО ПРОСТО:

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

8
КЛАСС



и
Сергей Яснoв

Сергей Яснoв

**Безопасность — это просто:
основы безопасности и
защиты Родины, 8-й класс**

*<https://litres.ru/74657018>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Срезать путь через закрытый двор, почувствовать запах газа или получить тревожное сообщение от незнакомца — в каждой ситуации важно выбрать верный следующий шаг. Безопасность не требует геройства: часто достаточно вовремя остановиться, заметить риск и позвать на помощь.

Эта книга простым и понятным языком объясняет, как действовать дома, на улице, в транспорте и на природе; что делать при пожаре, аварии или чрезвычайной ситуации; как вызвать 112, поддержать пострадавшего и не навредить себе. Здесь также — здоровье и профилактика, эвакуация и укрытия, защита Родины, Вооружённые силы России и военные профессии — без давления и сложных формулировок.

Для восьмиклассников, которым важно не просто выучить правила, а понять, как применять их в жизни. Практические ситуации и понятные алгоритмы помогут сохранять спокойствие,

принимать разумные решения и помнить: попросить помощи — не стыдно.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Безопасность начинается с тебя: опасности, риски и разумные решения	6
Безопасность дома: огонь, газ, электричество, вода и бытовая химия	17
Безопасность на улице, в транспорте и общественных местах	27
Личная безопасность в общении и интернете	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Сергей Яснoв
Безoпaснoсть —
этo прoстo: oснoвы
бeзoпaснoсти и зaщиты
Рoдины, 8-й клaсс

Безoпaснoсть — этo прoстo: oснoвы бeзoпaснoсти и
зaщиты Рoдины, 8-й клaсс

Сергей Яснoв

Безопасность начинается с тебя: опасности, риски и разумные решения

Безопасность — это просто: основы безопасности и защиты Родины, 8-й класс — максимально простым и понятным языком

Звонок уже прозвенел, уроки закончились, и компания одноклассников двинулась к остановке. Обычно ребята шли по тротуару вокруг квартала, но сегодня Дима предложил срезать путь через двор.

— Там калитка открыта, — сказал он. — За минуту пройдем и уже у магазина.

Максим посмотрел туда, куда показывал друг. На калитке висела табличка: «Проход закрыт». Рядом тянулась красно-белая лента, а за ней виднелись строительные материалы. Где-то во дворе коротко пискнул грузовик, словно сдавал назад. Через открытый проём этого не было видно, но шум становился ближе.

Ребята уже направились к калитке. Максим замедлил шаг. «Все уже пошли, чего я буду спорить? Вдруг скажут, что я трус?»

Он шагнул было следом, потом остановился. В кармане куртки нащупалась сложенная карточка, которую учитель

раздал на занятия по безопасности. Максим развернул её. На карточке крупно стояло: «СТОП».

Секунда, которая меняет решение

На карточке было всего четыре шага:

1. Стой. Не делай первый порыв единственным решением. Остановись в безопасном месте.

2. Тщательно осмотришься. Заметь, что происходит вокруг. Не приближайся к опасности ради проверки.

3. Оцени риск. Подумай, что может случиться и насколько серьёзными будут последствия.

4. Прими безопасное решение. Выбери более безопасный вариант. Если нужно — попроси помощи у взрослого.

Максим перечитал карточку. Он не обязан был решать, «опасный» ли весь двор вообще. Достаточно было заметить конкретные признаки: проход закрыт, лента отгораживает участок, за ней лежат материалы, а рядом может двигаться грузовик. Через калитку можно было не увидеть, что происходит дальше.

— Давайте обойдём, — сказал он. — Там не просто открытая калитка, проход закрыт. И грузовик сдаёт назад.

— Да ладно, мы же быстро, — отозвался один из ребят.

Максиму захотелось отступить и сделать вид, что он пошутил. Но он вспомнил второй шаг карточки: не нужно подходить ближе, чтобы «убедиться». Предупреждающая табличка уже давала достаточно информации.

— Я не хочу проходить там, где сейчас, похоже, работают.

Обход займёт пять минут. Пойдём?

На этот раз никто не стал спорить. Ребята свернули на знакомый тротуар. Когда они отошли, за ограждением снова пискнул грузовик. Максим посмотрел на друзей, и напряжение отпустило. Он не устроил ссору и никому ничего не доказывал. Он просто выбрал другой путь.

Позже Максим рассказал о приоткрытой калитке классному руководителю и родителям. Взрослые передали информацию тем, кто отвечал за двор. Это тоже было частью безопасного решения: заметить проблему — не значит самому лезть внутрь и устранять её.

Чем опасность отличается от риска

Слово «опасность» часто используют, когда говорят о том, что может причинить вред. Например, движущийся автомобиль, открытый огонь, скользкая ступенька или стройка за ограждением могут быть опасными.

Риск — это вероятность того, что в конкретной ситуации опасность приведёт к неприятным последствиям, и насколько серьёзными эти последствия могут быть.

Представь лужу на асфальте. Сама по себе она ещё не означает, что кто-то обязательно упадёт. Но риск выше, если лужа покрылась льдом, человек бежит, несёт тяжёлый рюкзак и смотрит в телефон. Если идти медленно и смотреть под ноги, вероятность падения уменьшается.

Опасность может существовать независимо от того, заметили мы её или нет. А риск меняется: на него влияют место,

погода, спешка, наше поведение и доступные меры предосторожности.

Удобно рассматривать ситуацию через два вопроса:

- **Что может произойти?**

- **Насколько вероятно и серьёзно это может быть именно сейчас?**

Точный ответ в процентах обычно не нужен. В повседневной жизни достаточно здоровой оценки. Например, у закрытой строительной площадки возможны неровности, предметы под ногами и движение техники. Нельзя уверенно сказать, что человек там непременно пострадает. Но если можно пройти по обычному тротуару, риск незачем увеличивать ради нескольких сэкономленных минут.

Ситуация

Что может быть опасным

Что повышает риск

Более безопасный выбор

Проход через закрытый двор

Техника, неровная поверхность, материалы

Игнорирование знака, спешка, плохой обзор

Обойти двор по открытому маршруту

Переход дороги

Движущиеся машины

Телефон, наушники, выход из-за припаркованного автомобиля

Перейти в положенном месте, убедившись, что путь свободен

Лестница в гололёд

Скользкие ступени

Бег, занятые руки, неподходящая обувь

Идти медленно, держаться за перила

Незнакомая собака

Возможная неожиданная реакция животного

Попытка погладить или дразнить собаку

Не приближаться и спокойно отойти, при необходимости позвать взрослого

Таблица не обещает, что неприятностей никогда не случится. Она помогает увидеть связь между обстоятельствами и выбором. Безопасность не требует считать опасным всё вокруг. Она учит замечать то, что действительно важно, и не добавлять лишний риск своими действиями.

Почему мы иногда идём за всеми

Максим не был невнимательным или безответственным. Сначала он просто пошёл вслед за друзьями. Так может поступить любой человек: когда вся компания действует уверенно, легко решить, что она уже всё проверила. А если ещё

и торопишься, мозг охотнее выбирает привычный путь, чем тратит время на осмотр.

Есть и другой момент: иногда мы боимся не самой ситуации, а реакции окружающих. Не хочется выглядеть странным, медлительным или испуганным. Поэтому люди могут соглашаться на то, чего сами не хотят, только чтобы не выделяться.

Но фраза «все так делают» не подтверждает, что решение безопасно. Компания может не заметить знак, не услышать машину или не подумать о последствиях. Это не делает друзей плохими. Просто несколько человек могут одновременно ошибиться — особенно если торопятся.

Полезно заранее иметь короткие, спокойные фразы, чтобы не искать их в напряжённый момент:

- «Давайте обойдём. Тут проход закрыт».
- «Я пойду по тротуару, там безопаснее».
- «Не хочу проверять, что за ограждением».
- «Подождите, сначала посмотрим».

Такие слова не требуют ссориться или читать кому-то нотации. Ты не обязан доказывать, что прав, и не обязан заставлять других идти за тобой. Достаточно ясно обозначить свой выбор.

Как пользоваться карточкой «СТОП»

Карточка нужна не для того, чтобы замереть на месте при любой тревоге. Если ты уже стоишь на проезжей части, посреди лестницы или в другом опасном месте, не следует оста-

навливаться там надолго. Смысл первого шага — прервать рискованное действие и, если нужно, сначала перейти в безопасное место.

Стой. Заметь момент, когда решение ещё можно изменить. Не открывай дверь, не перелезай через ограждение, не выбегай вслед за компанией. Иногда одной короткой паузы хватает, чтобы увидеть то, чего не замечал в спешке.

Тщательно осмотришься. Посмотри вокруг, прислушайся, прочитай знаки. Обрати внимание на то, что скрыто из-за поворота, стены, припаркованной машины или забора. Осмотреться — не значит подойти к подозрительному месту поближе. Если там ограждение или предупреждение, оставайся с безопасной стороны.

Оцени риск. Подумай о возможных последствиях. Можно задать себе три вопроса:

1. Что именно может пойти не так?
2. Что изменится, если я потороплюсь или ошибусь?
3. Есть ли более безопасный способ сделать то же самое?

Прими безопасное решение. Выбери вариант, который снижает риск, а не обязательно самый быстрый или удобный. Если ситуация непонятна, остановись в безопасном месте и спроси взрослого: родителя, учителя, сотрудника школы или другого ответственного человека.

Обращение за помощью — не слабость и не попытка «свалить решение» на кого-то. Это разумный шаг, если у тебя нет нужной информации или ситуация может быть опас-

ной. Взрослый может оценить обстоятельства, связаться с ответственными службами и решить проблему безопасно. Не нужно самому заходить за ограждение, трогать незнакомые предметы или пытаться ремонтировать что-либо.

Если кому-то уже угрожает непосредственная опасность или человеку нужна срочная помощь, нужно сразу позвать взрослого и обратиться в экстренные службы. А если речь идёт о закрытом проходе или повреждённом ограждении без непосредственной угрозы, обычно достаточно сообщить об этом родителям, учителю или ответственным за место людям.

Не искать идеальный вариант, а снижать риск

Безопасный выбор не всегда означает «не делать ничего». Если нужно попасть домой, ты всё равно выберешь маршрут. Вопрос в том, какой из возможных маршрутов разумнее: короткий через закрытую территорию или немного длиннее, но по открытому тротуару.

Иногда обстоятельства нельзя изменить. Может идти дождь, на улице темнеть, а привычная дорога может оказаться перекрыта. Тогда помогает тот же порядок: остановиться в безопасном месте, осмотреться, оценить варианты и выбрать тот, в котором меньше риск. Можно позвонить родителям, попросить сопровождения или пойти по освещённой дороге. Важно не требовать от себя невозможного и не считать, что любую ситуацию можно предсказать до мелочей.

Пауза перед решением — не гарантия полной безопасно-

сти. Это возможность заметить важные признаки и не действовать автоматически. Представь, что ты едешь на велосипеде и видишь впереди мокрый поворот. Ты не можешь изменить погоду, но можешь заранее снизить скорость. Так же и в других ситуациях: иногда нельзя убрать опасность сразу, зато можно выбрать способ, который уменьшает вероятность неприятностей.

Проверь себя

Вспомни случай, когда ты торопился или сделал что-то вслед за другими. Не ругай себя — попробуй разобрать ситуацию спокойно:

- Что могло стать опасностью?
- Какие признаки ты заметил сразу, а какие увидел бы, если бы остановился?
- Что могло произойти?
- Какое решение снизило бы риск?
- К кому можно было обратиться за помощью?

Теперь потренируйся на обычных ситуациях. Ты идёшь по школьному коридору, а впереди ребята бегут по мокрому полу. Ты замечаешь, что на лестнице кто-то оставил рюкзак. На тротуаре припаркованный автомобиль закрывает обзор перед переходом. В каждом случае карточка «СТОП» предлагает не пугаться и не спорить, а пройти четыре шага: остановиться, осмотреться, оценить риск и выбрать безопасное действие.

Задание: три риска по пути в школу

На ближайшем пути в школу найди **три возможных риска**. Не нужно специально искать опасность или подходить к сомнительным местам. Просто внимательно смотри вокруг и отмечай то, что может потребовать осторожности.

Для каждого случая запиши:

1. Что ты заметил?
2. В чём может быть опасность?
3. Что повышает риск в этой ситуации?
4. Как можно поступить безопаснее?
5. Нужно ли сообщить взрослому?

Например: «У выхода из двора припаркованные машины закрывают обзор. Из-за них водитель и пешеход могут поздно заметить друг друга. Я не буду выбегать на дорогу из-за машины, а дойду до места, где хорошо видно, и перейду по правилам».

Не записывай точный адрес, если собираешься показывать задание людям, которых не знаешь. И помни: цель упражнения — не доказать, что улицы опасны, а научиться замечать, где полезно быть внимательнее.

Главное — вовремя сделать паузу

Максим мог пройти через двор вместе со всеми. Он мог и начать спорить, доказывая друзьям, что они неправы. Вместо этого он остановился, заметил знаки и звуки, оценил возможные последствия и выбрал другой маршрут. А о приоткрытой калитке сообщил взрослым.

Так и начинается личная безопасность — не с идеальных

условий и не с умения предсказать всё на свете. Она начинается с короткой паузы перед рискованным действием. Опасности не всегда можно убрать, но часто можно заметить их признаки, снизить риск и попросить помощи. Карточка «СТОП» — простой способ напомнить себе: решение ещё не принято, пока ты не подумал.

Безопасность дома: огонь, газ, электричество, вода и бытовая химия

В прихожей было тихо. Только на кухне горел индикатор чайника, а на тумбочке у двери стояла прозрачная бутылка без этикетки. Двенадцатилетний Артём задержался на пороге: откуда-то тянуло резким запахом, похожим на запах газа.

Первой мыслью было зайти на кухню и выключить чайник. Второй — спросить у мамы, что за жидкость в бутылке. Артём уже потянулся к выключателю, но вспомнил главное правило: если дома пахнет газом, нельзя трогать выключатели и электроприборы. Он не стал выяснять, откуда идёт запах. Не стал открывать шкафчики, искать кран или звонить маме из квартиры. Вышел наружу по лестнице, не пользуясь лифтом, и только на улице набрал 112.

— Я дома один. Пахнет газом. Адрес такой-то, — чётко сказал он диспетчеру.

Потом Артём позвонил маме. Она тоже осталась снаружи и дождалась специалистов вместе с ним. Никто не возвращался в квартиру, пока они не разрешили. А уже после проверки взрослые разобрались и с чайником, и с загадочной бутылкой.

Ни пожара, ни взрыва не случилось. Но важное решение

было принято в тот момент, когда Артём не стал проверять, «насколько всё серьёзно». Дом часто предупреждает о проблеме тихо: запахом, искрой, мокрым полом, странной бутылкой. Задача не в том, чтобы угадать всё самому. Задача — заметить сигнал, не усугубить ситуацию и позвать на помощь.

Пауза — это не ожидание

В предыдущей главе мы говорили о паузе, которая помогает увидеть риск и выбрать безопасное действие. Дома эта пауза особенно важна: привычная обстановка усыпляет внимание. Мы знаем, где выключатель, как работает чайник и в каком ящике лежат чистящие средства. Поэтому легко решить: «Да ладно, ничего страшного».

Но опасная ситуация не обязана выглядеть как киношная катастрофа. Ей может предшествовать одна оставленная без присмотра конфорка, потрескавшийся провод или лужа рядом с удлинителем. Безопасность начинается не с героизма, а с простого решения не подходить ближе.

Запомни три коротких действия:

1. Не трогай. Не включай, не выключай, не пробуй, не чини и не смешивай.

2. Отойди. Покинь опасное место, если это можно сделать безопасно.

3. Сообщи. Позови взрослого, а при угрозе жизни или здоровью звони 112 из безопасного места.

Это не универсальная замена всем правилам, но хорошая

первая опора, когда ты растерялся.

Огонь: не теряй время на вещи

Огонь может начаться с неисправного прибора, свечи, оставленной без присмотра еды на плите или перегруженно-го удлинителя. На первых секундах человек иногда замечает только запах гари. Потом появляется дым, а видимость и возможность спокойно думать быстро уменьшаются. Именно поэтому важно заранее знать, куда выходить.

Если ты видишь дым или огонь:

1. Предупреди людей рядом громким голосом.

2. Выходи из помещения, если путь свободен и безопасен. Не задерживайся ради телефона, одежды или других вещей.

3. Не пользуйся лифтом. Иди по лестнице.

4. Позвони 112 или 101, оказавшись в безопасном месте. Назови адрес и сообщи, есть ли внутри люди.

5. Не возвращайся внутрь, пока пожарные или другие специалисты не разрешат.

Если выход перекрыт дымом, не пытайся пробиваться через густую завесу. Перейди в помещение, где нет дыма, закрой за собой дверь и позвони 112. Назови этаж, квартиру и комнату, в которой находишься. Если возможно, подай знак из окна. Не прыгай с высоты и не прячься там, где тебя трудно найти.

Есть важная ошибка, которую нужно запомнить отдельно: **горящее масло нельзя заливать водой**. Вода может

разбрызгать горящее масло и сделать ситуацию опаснее. Если загорелась сковорода или другой прибор, не хватай его и не пытайся самостоятельно «спасти кухню». Отойди, предупреди окружающих и действуй по обстановке: выходи и вызывай помощь.

Пока опасности нет, тоже можно многое сделать. Не оставляй без присмотра включённую плиту, свечу или нагревательный прибор. Не накрывай обогреватель одеждой. Не прижимай работающий электроприбор к шторам и постели. Если дома есть извещатель дыма, взрослые должны проверить, исправен ли он. А ты можешь знать, где он находится и как звучит его сигнал.

Газ: при подозрении не проверяй

Сам бытовой газ не имеет заметного запаха. Чтобы утечку было легче обнаружить, к нему добавляют вещество с резким характерным запахом. Поэтому запах, похожий на газовый, — это достаточная причина не рисковать, даже если ты не уверен.

Если почувствовал такой запах:

- не зажигай спички, свечи и плиту;
- не включай и не выключай свет, вытяжку, чайник, звонок или другие электроприборы;
- не пользуйся телефоном внутри помещения;
- не ищи место утечки и не пытайся ничего чинить;
- спокойно выйди наружу и позвони **112** или **104** из безопасного места.

Сообщи адрес и коротко объясни, что именно заметил: например, «в квартире пахнет газом». Если рядом есть другие люди, предупреди их голосом, не возвращаясь в опасную зону и не задерживаясь на лестничной площадке. Дальше следуй указаниям диспетчера и специалистов.

Самая коварная ошибка — начать «наводить порядок»: выключить прибор, включить вытяжку или проверить конфорки. При подозрении на утечку газа нельзя помогать разойтись по квартире, а случайная искра может стать источником беды. Не нужно выяснять, прав ли твой нос. Лучше выйти и сообщить о подозрении.

Электричество: опасность не всегда видна

Электрический ток нельзя увидеть, как пламя, но от этого он не становится менее опасным. Риск повышают повреждённые провода, сломанные розетки, перегруженные удлинители и вода рядом с электротехникой.

Представь: на полу в ванной лужа, а рядом лежит включённый фен. Ошибка — взять его мокрыми руками или переступить через воду, чтобы выдернуть вилку. Правило проще: **не трогай мокрый прибор, провод или удлинитель**. Отойди, позови взрослого. Если есть искры, дым или огонь, покинь помещение и звони 112 из безопасного места.

В обычной жизни держи в памяти несколько привычек:

- бери вилку за корпус, а не выдёргивай её за шнур;
- не пользуйся проводом с трещинами, оголёнными участками или запахом гари;

- не вставляй в розетки посторонние предметы;
- не подключай к одному удлинителю слишком много мощных приборов;
- не пользуйся электроприборами мокрыми руками и рядом с ванной или раковиной.

Если человека ударило током, **не хватай его руками**, пока источник электричества может быть включён. Сразу позови взрослого и вызови 112. Отключать электричество должен взрослый, если это можно сделать безопасно; дальше нужно выполнять указания диспетчера. Желание немедленно помочь понятно, но прикосновение к пострадавшему может подвергнуть опасности и тебя.

Вода: лужа может скрывать проблему

Вода дома — это не только возможность поскользнуться. Она может попасть туда, где есть электричество, повредить имущество и быстро превратить обычный день в сложную ситуацию.

Если заметил протечку, мокрый потолок или воду на полу:

1. Не наступай в воду босиком, особенно если рядом розетки, провода или бытовые приборы.
2. Не трогай мокрые электроприборы и не пытайся вытаскивать их из воды.
3. Позови взрослого и сообщи, где именно течёт.
4. Если вода быстро прибывает или есть риск поражения током, отойди и выйди из опасной зоны. При серьёзной угрозе звони 112.

Не пытайся самостоятельно разбирать трубы или чинить кран. Даже если кажется, что нужно просто подкрутить одну деталь, сначала нужно убедиться, что это безопасно и что взрослый разрешил действовать.

Есть и другая важная привычка: не оставлять набирающуюся ванну или раковину без присмотра. Если в доме есть младшие дети, особенно важно не оставлять их одних рядом с водой. А бытовые электроприборы лучше использовать там, где они не могут упасть в раковину или ванну.

Бытовая химия: бутылка без этикетки — не загадка для эксперимента

Вернёмся к прозрачной бутылке, которую увидел Артём. В ней могла быть вода, чистящее средство или совсем другая жидкость. По цвету и прозрачности надёжно определить содержимое нельзя. Поэтому правило простое: **неизвестную жидкость не трогай, не нюхай и тем более не пробуй**.

Бытовую химию нельзя переливать в бутылки из-под воды, сока или других продуктов. Нельзя смешивать разные средства: при смешивании могут возникнуть опасные пары или брызги. Даже если два средства по отдельности привычны, это не значит, что их можно соединять.

Средства для уборки должны оставаться в упаковке с этикеткой и храниться там, где их не перепутают с едой и напитками. Если ты не знаешь, что находится в ёмкости, не пытайся выяснить это самостоятельно. Позови взрослого.

Если средство попало на кожу или в глаза, сразу скажи

взрослому и промывай место чистой проточной водой. Если стало трудно дышать, появилось сильное раздражение или средство кто-то проглотил, нужно срочно обращаться за помощью через 112 и выполнять указания диспетчера. Не вызывай рвоту и не пытайся «нейтрализовать» одно средство другим. Если известна упаковка, взрослому важно сообщить специалистам её название и состав — но не рисковать ради этого возвращением в опасное помещение.

Домашняя карта безопасности

Безопасный план лучше придумать заранее, а не в тот момент, когда пахнет дымом или течёт вода. Для этого семье достаточно короткого разговора и простой домашней карты. Её можно нарисовать на листе бумаги или записать в заметках, но все, кто живёт дома, должны знать, где она находится.

Что отметить

Что нужно знать

Выходы

Как безопасно выйти из квартиры и дома; где ближайшая лестница

Место встречи

Где семья собирается после выхода, чтобы понять, все ли в безопасности

Контакты

Номера родителей или других взрослых, номер 112; при газовой угрозе — также 104

Аптечка

Где она лежит; какие действия с лекарствами разрешены только с участием взрослого

Адрес

Точный адрес квартиры, подъезд и этаж, чтобы сообщить их диспетчеру

Обсудите также, что делать, если телефон разрядился, и к какому взрослому можно обратиться поблизости. Не обязательно запоминать длинную инструкцию наизусть. Достаточно знать первый шаг: **куда выйти и кому сообщить**.

Потренироваться можно без огня, газа и включённых приборов. Вместе с родителями пройдите обычным шагом путь к выходу, найдите место встречи и проговорите фразу для звонка: «Я нахожусь по адресу... Произошло... Внутри остались люди / людей внутри нет». Не устраивайте проверки с настоящими авариями и не трогайте оборудование ради тренировки.

Короткая семейная проверка

Раз в несколько недель можно уделить дому пять минут и проверить основные привычки:

- свободен ли путь к выходу;
- знают ли все, где лежат контакты взрослых и аптечка;
- выключены ли ненужные приборы;
- нет ли повреждённых проводов и перегруженных удлинителей;
- хранятся ли чистящие средства в заводской упаковке;
- знает ли каждый член семьи, где встретиться после выхода из дома;
- помнят ли все: при запахе газа нельзя включать и выключать электроприборы.

Такая проверка не означает, что дома нужно жить в тревоге. Наоборот: когда простые решения заранее обговорены, меньше шансов растеряться.

Артём не стал расследовать запах, не выключил чайник и не взял в руки неизвестную бутылку. Он сделал главное: вышел и позвал помощь. Дом стал безопаснее не потому, что подросток сумел всё починить, а потому, что вовремя понял границу своей ответственности.

Если дома что-то кажется неправильным, не проверяй опасность собой. Не трогай, отойди, сообщи. А когда дом остаётся позади, начинается другая важная часть безопасности: дорога, транспорт и места, где рядом уже нет привычных стен и знакомых взрослых.

Безопасность на улице, в транспорте и общественных местах

В 16:18 дождь блестел на асфальте, как тонкая плёнка стекла. После уроков Дима спешил домой: нужно было успеть на автобус и ещё ненадолго заглянуть в торговый центр, чтобы отдать одноклассникам плакат для проекта. Телефон завибрировал. Друг написал: «Мы уже там. Потом разойдёмся, кто куда».

Дима посмотрел на экран и продолжил идти. Впереди был переход, а за дорогой виднелась остановка. Автобус как раз подъезжал. Можно было прибавить шаг — и успеть.

В этот момент Дима вспомнил простое правило: прежде чем действовать, полезно остановиться хотя бы на секунду. Он убрал телефон, встал подальше от края тротуара и огляделся. Машины шли по мокрой дороге, а зелёный сигнал для пешеходов ещё не загорелся. Автобус подкатил к остановке и остановился. Дима не побежал на красный. Он дождался разрешающего сигнала, проверил, что машины остановились, и спокойно перешёл по переходу.

Несколько минут — и автобус уехал бы без него. Зато Дима не превратил обычный путь домой в опасную гонку.

Улица: сначала увидеть, потом идти

Спешка часто сужает внимание. Когда человек думает

только о том, как успеть, он может не заметить сигнал светофора, машину, выезжающую со двора, или велосипедиста на тротуаре. Телефон добавляет ещё одну задачу для мозга: прочитать сообщение, понять его и придумать ответ. Даже короткий взгляд на экран способен отвлечь именно в тот момент, когда нужно следить за дорогой.

Поэтому у перехода телефон лучше убрать. Не потому, что он сам по себе опасен, а потому, что переход требует внимания целиком.

Дорогу переходят в установленных местах: по пешеходному переходу, на разрешающий сигнал светофора, если он есть. Перед тем как ступить на проезжую часть, остановись у края тротуара и осмотришься. Зелёный свет разрешает переход, но не отменяет осторожность: убедись, что машины действительно остановились и путь свободен. Водитель может не заметить пешехода сразу, особенно в дождь, снег или сумерки.

Идти лучше спокойно, не выбегая и не останавливаясь посреди дороги ради сообщения. Если видимость плохая или припаркованные машины закрывают обзор, не выходи из-за них на проезжую часть. Найди место, где водители могут тебя увидеть. Не переходи перед автобусом или другой большой машиной: она закрывает обзор и пешеходу, и водителю. Если переход кажется небезопасным, разумнее выбрать другой, даже если придётся пройти лишние минуты.

В темноте помогают светлая одежда и светоотражающие элементы — например, на куртке или рюкзаке. Они дела-

ют пешехода заметнее. Но отражатель не заменяет осторожность: он не останавливает автомобиль и не даёт права идти, не глядя по сторонам.

Дима добрался до остановки, когда автобус ещё стоял у бордюра. Он не стал протискиваться к дверям и не махал водителю, выбегая на дорогу. Подождал, пока транспорт полностью остановится, и встал на тротуаре, не у самого края.

Это ещё одна важная привычка: на остановке не толкаться и не выходить на проезжую часть, даже если кажется, что так удобнее увидеть автобус. Подъезжающий транспорт может задеть человека боковой частью, а водитель не всегда способен мгновенно остановиться. Если автобус уже уходит, не нужно бросаться за ним через дорогу. Следующий рейс или запасной маршрут лучше, чем рискованная попытка «успеть любой ценой».

Транспорт: посадка без гонки

Когда двери открылись, Дима пропустил выходящих пассажиров. Затем вошёл в автобус, держась за поручень. На ходу он не стал искать в кармане телефон: сначала устроился устойчиво и только потом написал маме, что едет по плану.

В транспорте мелочи имеют значение. При резком торможении стоящий пассажир может потерять равновесие, поэтому во время движения держись за поручень, особенно если стоишь. Сумку или рюкзак поставь так, чтобы они не мешали другим и не перекрывали проход. Не толкайся у дверей, не пытайся втиснуться в переполненный автобус и не отвле-

кай водителя разговорами или действиями.

Если мест мало, уступай путь выходящим. Посадка и выход должны быть спокойными: толкотня не ускоряет поездку, зато увеличивает риск упасть или зацепиться за дверь. Выходи только после полной остановки транспорта. На остановке не обходи автобус спереди или сзади, чтобы сразу перебежать дорогу: водитель может не увидеть тебя. Дождись, пока автобус уедет, и переходи по установленному месту.

В метро, на железнодорожной платформе и в других местах, где движется транспорт, важно держаться за обозначенной линией безопасности и не пытаться достать упавшую вещь самостоятельно. Сообщи о ней сотруднику. Поручни, разметка и таблички — не украшения, а подсказки, которые помогают людям действовать безопаснее.

Удобно заранее проверять не только, на какой автобус садиться, но и что делать, если он задержался или ушёл. Например: «Жду следующий рейс на той же остановке; если сильно опаздываю — сообщаю взрослому». Такой план снимает желание бежать через дорогу или садиться в незнакомую машину. Если маршрут изменился, лучше связаться с родителем или другим близким взрослым и уточнить, как поступить.

В поездке полезно время от времени понимать, где ты находишься и какая остановка следующая. Но проверяй телефон, когда стоишь или сидишь, а не на ступеньках, у дверей или при выходе. Если едешь в наушниках, оставь громкость

такой, чтобы слышать объявления и происходящее вокруг.

Общественное место: договорённости лучше догадок

Торговый центр встретил Диму шумом, яркими витринами и потоками людей. У входа его ждали одноклассники с плакатом. Один из них предложил:

— Давайте разойдёмся по магазинам, а потом как-нибудь встретимся у выхода.

«Как-нибудь» — ненадёжное место для встречи. В торговом центре несколько выходов, этажей и похожих коридоров. Телефон может разрядиться, сообщение — затеряться, а шум мешает услышать друг друга. Дима предложил договориться конкретно: встретиться через двадцать минут у информационной стойки на первом этаже. Если кто-то не придёт вовремя, остальные подождут там и свяжутся с ним или с его родителями.

Хорошая точка встречи заметная и понятная всем: стойка информации, касса или определённая служебная стойка, где рядом находятся сотрудники. Лучше не назначать встречу у эскалатора, на лестнице или прямо у выхода: там движутся потоки людей, и легко разминуться.

В незнакомом здании полезно сразу заметить, где главный выход, где находятся информационная стойка или охрана. Это не означает, что нужно ходить и искать опасность. Просто мозгу спокойнее, когда он знает, куда направиться, если планы изменятся. Если объявили эвакуацию, следуй указа-

ниям сотрудников, не толкайся и не возвращайся за вещами. При пожаре лифт использовать нельзя: нужно идти по обозначенному пути эвакуации и слушать инструкции взрослых и персонала.

Договорённость нужна не только в торговом центре. Перед походом на концерт, стадион, ярмарку или в парк условьтесь, где встречаетесь, если потеряете друг друга. Скажите взрослому, с кем вы идёте и когда планируете вернуться. Телефон должен быть заряжен, но план не должен зависеть только от него: зарядка заканчивается, связь может пропасть.

В толпе двигайся спокойно и не пытайся пробираться против общего потока. Не толкай людей и не хватайся за чужую одежду. Если вокруг стало слишком тесно, постарайся переместиться к краю потока и попросить помощи у сотрудника. Если кто-то упал, не устраивай давку и сразу сообщи взрослым или персоналу. Главное — не паниковать и выполнять понятные указания.

Дима с друзьями успел передать плакат. Когда один из ребят задержался, остальные не разбежались по этажам на поиски, а остались у заранее выбранной стойки. Через несколько минут он подошёл: просто задержался в очереди. Ничего драматического не случилось. Но именно для таких обычных случаев и нужны ясные договорённости.

Если потерялся

Иногда человек всё-таки теряет из виду свою группу. Важно не метаться по зданию и не уходить с незнакомцем, кото-

рый предлагает «быстро отвести к родителям». Лучше остановиться в безопасном людном месте и обратиться к сотруднику учреждения, охраннику или полицейскому. В торговом центре подойдёт стойка информации. Скажи коротко и ясно: «Я потерялся, помогите связаться с родителями». Если телефон при тебе, позвони близкому взрослому, назови место, где находишься, и оставайся там, где тебя можно найти.

Если ты на улице, войди в открытое учреждение с сотрудниками — например, магазин или библиотеку — и попроси помочь связаться с родителями. Не садись в машину к незнакомцу и не уходи с ним, даже если он говорит, что знает твою семью. Если рядом непосредственная опасность или нужна срочная помощь, звони по номеру 112. Не нужно ждать, пока ситуация станет «совсем страшной»: обратиться за помощью можно, когда ты не уверен, что справишься сам.

Просьба о помощи — не слабость и не признание ошибки. Это разумный шаг, как воспользоваться указателем или поручнем. Взрослые, которые работают в учреждении, и сотрудники полиции именно для того и находятся там, чтобы помогать людям и поддерживать порядок.

Маршрут из трёх точек

Чтобы дорога не превращалась в набор случайных решений, составь свой «маршрут из трёх точек». Это не обязательно три перекрёстка на карте. Это три важные опоры: основной безопасный путь, запасной вариант и место, где можно попросить помощи.

Элемент плана

Что продумать

Пример

Основной безопасный путь

Известные тротуары, установленные переходы и остановки

Иду по освещённой улице и перехожу дорогу у светофора

Запасной вариант

Что делать, если путь перекрыт, автобус ушёл или планы изменились

Жду следующий рейс; сообщаю взрослому, если задерживаюсь

Точка помощи

Где есть сотрудники, к которым можно обратиться

Стойка информации, охрана, открытая библиотека или магазин

Проверь свой обычный путь от школы до дома. Где ты переходишь дорогу? Есть ли там безопасное место для ожидания? Какой вариант выберешь, если автобус отменят? К кому обратишься, если потеряешь друзей в общественном месте? Ответы можно обсудить с родителями или другим

взрослым, которому доверяешь. Если маршрут проходит по незнакомому району, лучше заранее пройти его вместе со взрослым.

Перед выходом полезно сделать короткую проверку:

- Я знаю, куда иду и как туда добраться.
- Я предупредил близкого взрослого, если маршрут или время возвращения отличаются от обычных.
- Телефон заряжен, важные номера доступны.
- Я не буду читать сообщения на переходе и при посадке или выходе.
- Я знаю запасной вариант и место, где смогу попросить помощи.

Эти пункты не должны превращаться в тревожный ритуал. Их смысл — освободить внимание. Когда план понятен, не приходится решать всё на бегу.

Дима вышел из торгового центра, написал маме, что заканчивает встречу, и пошёл к остановке по знакомой улице. Дождь почти прекратился. Дорога была такой же, как каждый день, но теперь Дима видел её внимательнее: переход, мокрый асфальт, автобусная остановка, освещённый вход в магазин, где работают люди. Не опасный лабиринт, а маршрут, в котором есть понятные ориентиры.

На улице и в общественных местах безопасность начинается не с особой смелости, а с наблюдательности и простого плана. Остановиться перед дорогой, не бежать за автобусом, держаться за поручень, заранее договориться о встре-

че и знать, у кого попросить помощи, — это небольшие действия, которые складываются в надёжную защиту. А чтобы такой план работал и в переписках, звонках и разговорах с незнакомыми людьми, важно научиться беречь личные границы и информацию о себе.

Личная безопасность в общении и интернете

Вечером Мира собиралась выключить телефон, когда в игровом чате появилось сообщение от нового знакомого:

— Ты здорово разбираешься в этой игре. С тобой интересно.

Его звали Север — по крайней мере, так было написано в профиле. Они уже несколько раз играли вместе, шутили и обсуждали любимую музыку. Север запомнил, какой персонаж нравится Мире, и однажды поддержал её, когда у неё не получалось пройти уровень. Он казался внимательным и понятным.

Поэтому следующие сообщения сначала не показались странными:

— А в каком районе ты живёшь? — Пришли фото, чтобы я знал, кого буду искать. — Давай встретимся на выходных. Только не говори взрослым, они всё равно не поймут.

Мира перечитала последнюю фразу. В этот момент в школьном чате кто-то написал: «Мира опять всех достала», а следом появились смеющиеся реакции. Ей стало жарко и неловко. Она хотела ответить резко, но боялась, что начнётся ещё сильнее. А вдруг одноклассники скажут, что она сама виновата? А вдруг взрослые запретят телефон и не станут

разбираться?

Мира не была глупой и не делала ничего плохого. Просто её одновременно задели, напугали и поставили перед выбором. Такие моменты и есть причина, по которой полезно заранее знать несколько простых правил.

Доверие не отменяет осторожность

В интернете человек может быть тем, кем представляется. А может — кем-то другим. По аватарке, красивым словам и общим интересам нельзя надёжно проверить возраст, имя и намерения собеседника. Даже если вы давно переписываетесь, это не значит, что вы знаете его так же хорошо, как человека, которого встречаете в обычной жизни.

Но из этого не следует, что каждому онлайн-знакомому нужно подозревать худшее. Важно другое: не торопиться отдавать человеку то, что принадлежит только тебе, — личную информацию, время, внимание и право решать самому.

К личной информации относятся не только фамилия и домашний адрес. Это также название школы, номер телефона, привычный маршрут, расписание, геолокация, фотографии документов и любые сведения, по которым можно понять, где тебя найти. Иногда деталь видна не в самом сообщении, а на снимке: в отражении, на вывеске, на школьной форме или на бумаге, случайно попавшей в кадр.

Пароли и коды подтверждения нельзя отправлять никому — даже другу, который «просто попросил посмотреть» или «случайно не может войти». Код может дать доступ к акка-

унту, а чужой человек затем начнёт писать от твоего имени. Не отправляй незнакомцам документы и интимные изображения. Если кто-то просит такое, давит, торопит или угрожает, прекращай переписку и обращай за помощью. Если ты уже что-то отправил, это не делает тебя виноватым в чужом нарушении границ.

Помни и о ссылках: неожиданное сообщение «посмотри, это про тебя» или «срочно проголосуй» не обязывает нажимать. Если не уверен, не открывай ссылку и не вводи на незнакомой странице пароль или код. Проверь просьбу через знакомый способ связи и покажи сообщение взрослому, которому доверяешь.

Правило «Пауза — проверка — совет»

Когда сообщение вызывает сильную радость, тревогу, стыд или спешку, легко ответить автоматически. Давление как раз часто и устроено так, чтобы человек не успел спокойно подумать: «Срочно пришли», «Докажи, что доверяешь», «Только сегодня», «Никому не говори». Сильные эмоции сужают внимание: мы цепляемся за одно желание — понравиться, не рассердить, не опозориться — и хуже замечаем последствия.

Помогает короткое правило:

- 1. Пауза.** Не отправляй сообщение, фото, код или геолокацию сразу. Не соглашайся на встречу под давлением. Можно отложить телефон и сделать несколько спокойных вдохов.
- 2. Проверка.** Спроси себя: кто просит? Зачем ему это?

Не пытается ли он ускорить меня, напугать или заставить хранить секрет? Что может произойти, если сообщение увидят другие?

3. Совет. Покажи переписку доверенному взрослому и обсуди, что делать дальше. Не обязательно разбираться в одиночку.

Полезная фраза, которую можно просто скопировать в память:

«Я не буду это отправлять. Сначала посоветуюсь».

Можно ответить и иначе:

- «Личные данные я не отправляю».
- «Я не встречаюсь с онлайн-знакомыми без ведома и сопровождения взрослого».
- «Не проси меня хранить это в тайне».
- «Мне это не подходит. Я прекращаю разговор».

Не нужно доказывать отказ длинными объяснениями. Если собеседник уважает тебя, он примет границу. Если начинает обижаться, угрожать, обвинять или выпрашивать снова, это не причина уступить — это дополнительный знак остановиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.