

**БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ  
ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН НА  
УЛИЦАХ ГОРОДА**



Внимательно следите за тем, что происходит вокруг вас. Если складывается потенциально опасная ситуация, незамедлительно постарайтесь из нее выйти, смените маршрут, приготовьтесь бежать или защищаться. По возможности предупреждайте знакомых или родственников о вашем маршруте. Мобильный телефон позволит решить многие проблемы.

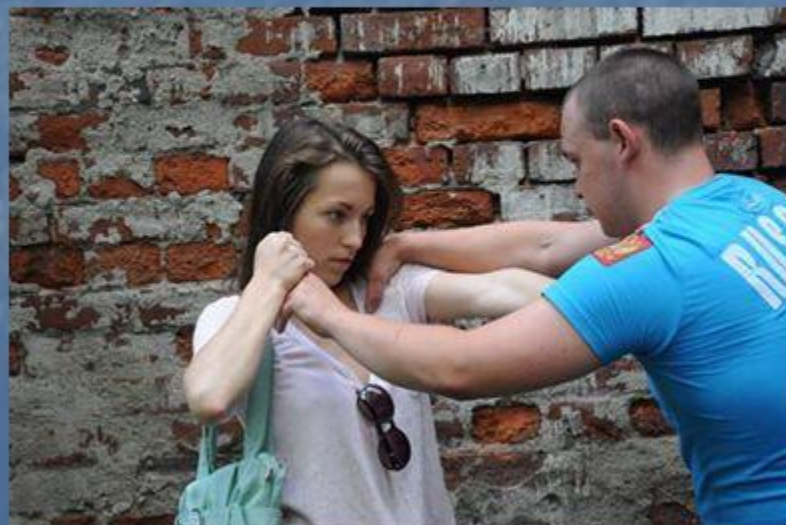
Осторожно относитесь к тем, кто проявляет к вам неоправданное внимание (спрашивает дорогу, предлагает помощь и т.п.), пытаясь при этом к вам приблизиться. Не заводите с ними разговор, не позволяйте им подходить к вам слишком близко, брать за руку и т.п. Не доверяйте незнакомым мужчинам, которые ведут себя вызывающе или броско одеты.





В обычных условиях носите одежду, которая не сковывала бы ваших движений и обувь, в которой вы могли бы бежать. Не надевайте обтягивающие юбки, длинные шарфы и обувь на высоком каблуке. Если идете из гостей, прикройте открытое платье или короткую юбку плащом. Несите сумку в одной руке, чтобы вторая оставалась свободной. Если вы идете по улице одна и в темное время суток - снимите ювелирные украшения.

Придерживайтесь освещенных мест. Идите по середине тротуара, держитесь подальше от подворотен, подъездов, кустов, аллей - тех мест, где можно спрятаться, а также от проезжей части, поскольку насильники могут напасть и из машины. Не пытайтесь сократить путь, пересекая для этого пустынные места. Не приближайтесь к гуляющим компаниям мужчин.



Обращайте внимание на автомобили, которые проезжают мимо вас более одного раза. Объясняя как проехать, не подходите близко к машине. Если машина следует за вами, перейдите на противоположную сторону улицы. Не соглашайтесь на предложение подвезти, тем более бесплатно. Если со стороны сидящих в машине людей по отношению к вам будут предприняты какие-либо агрессивные действия, кричите и бегите в сторону, противоположную движению автомобиля.



Принять решение, оказывать сопротивление или нет, избежав при этом возможных более тяжелых физических повреждений, можете только вы сами, взвесив все шансы и проанализировав сложившуюся ситуацию.



Если все же на вас напали, вашей главной задачей становится достичь безопасного места. При этом вы не должны терять голову от страха. Насильник ищет беззащитную, морально и физически сломленную, не способную к сопротивлению жертву, поэтому плакать и просить о пощаде бесполезно. Наоборот, спокойная реакция женщины на нападение обезоруживает нападающего. Если женщина не выглядит легкой добычей, а ведет себя уверенно, показывает, что ничего не боится, действует быстро, решительно и неожиданно для нападающего, то она имеет гораздо больше шансов остаться невредимой.



Даже если вы решите сначала не оказывать сопротивление, все равно необходимо постоянно искать удобный момент, чтобы освободиться от нападающего. Главное не паникуйте. В любом случае помните, ваша задача не победить противника, а отвлечь его и убежать.

Можно попытаться успокоить и отговорить нападающего, действуя на психологию мужчины. Скажите, что у вас менструация, венерическое или другое заразное заболевание, что вы беременна или плохо себя чувствуете, имитируйте обморок или припадок, искусственно вызовите рвоту и т.п. Ваша реакция должна быть как можно более неожиданной для нападающего.

Если вы выбрали активное сопротивление, то лучше делать это сразу. Не ждите когда вас схватят. Бросьте что-нибудь в лицо нападающему (например, пакет, который вы держите в руках или горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь, кричите и убегайте в сторону где вы будете в наибольшей безопасности (где много людей). Не кричите "Помогите": на малолюдной улице едва ли кто-нибудь придет вам на помощь. Лучше кричать "Пожар".



Если вас догоняют, не позволяйте схватить себя сзади. Резко остановитесь, повернитесь к нападающему лицом. Нанесите ему удар ногой в колено или голень. Если противник оказался еще ближе, ударьте его коленом в пах, напряженными пальцами в горло или пальцем в глаз; отведя пальцы назад, сильно ударьте основанием ладони под нос вверх. Если вас схватили сзади, ударьте затылком в лицо нападающего.

Если вас пытаются затащить в машину - хватайтесь за дверцу, дерево и продолжайте кричать и бейте ногами. Если зажимают рот рукой, укусите за руку. Используйте подсобные средства, которые у вас есть: зонтик (действуйте как штыком), ручку, расческу или ключи (вонзите в лицо или шею нападающего), любой аэрозоль (направьте струю в глаза), острый каблук (сильно "топните" каблуком по ступне противника или снимите туфлю и бейте каблуком по голове). Деритесь изо всех сил, не вырывайтесь и не размахивайте беспорядочно руками, бейте целенаправленно. Вы должны причинить нападающему максимальную боль. Как только он ослабит хватку - убегайте.



Если, однако, вы находитесь в безлюдном месте, и бежать некуда, то кричать и убегать не имеет смысла: этим вы только разозлите нападающего. В этом случае, не теряя самообладания, надо попытаться выиграть время (за это время на улице могут появиться прохожие), отвлечь внимание противника и выйти с ним в людное место. Попробуйте его разговорить. Сделайте вид, что готовы выполнить все его требования. Предложите выпить что-нибудь, найти более подходящее место, например, пойти к вам домой, так как "дома сейчас никого нет". Как только вы окажетесь в более безопасном месте, неожиданно закричите, ударьте нападающего или, сделав вид, что хотите его поцеловать, укусите за губу или за нос, затем убегайте. Далее действуйте, как было описано выше. Будьте особенно осторожны, если преступник вооружен. Не злите и не оскорбляйте его.

Но лучшим способом избежать неприятностей является предупреждение. Не давайте повода на себя напасть, следите, чтобы ваше поведение не было вызывающим, не показывайте свою природную красоту, украшения, материальное благосостояние на улице – этому есть более подходящее место.

Берегите себя!

