

# Соблюдайте основные правила

Очень часто люди пожилого возраста и не только, становятся жертвами насильников и маньяков, так как они не могут оказать активного сопротивления. Обычно первая реакция в подобных случаях – это шок, а затем паника.

В соответствии с современным российским уголовным законодательством под необходимой обороной понимается защита личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства путем причинения вреда нападающему.



1. Передвигаясь по улице, чаще смотрите по сторонам. Обращайте внимание на подозрительных людей; избегайте контакта с ними.
2. Если у вас есть как минимум два варианта пути: более длинный, пролегающий по большим освещенным улицам и короткий, пролегающий через дворы, темные переулки, пустыри, стройки и т.д., всегда лучше выбрать более длинный, но вместе с тем и более безопасный маршрут. Возможно, потратив несколько лишних минут, вы существенно сэкономите на своем здоровье и ценностях.
3. Если у вас на улице спрашивают время, не спешите смотреть на часы. Тот момент, когда вы опускаете свои глаза на циферблат часов, очень удобен для грабителя, чтобы нанести вам оглушающий удар.
4. Если с вами пытаются заговорить на улице, старайтесь избегать всяческих разговоров и проходите молча мимо.
5. Никогда не верьте незнакомцам. Доверяйте только родным и близким.

6. Оружие самообороны должно быть всегда под рукой, в кармане, а не где-то в рюкзаке, портфеле или сумочке.
7. Помните, что зимой эффективность большинства средств самообороны снижается.
8. Никогда не открывайте дверь в свою квартиру посторонним. Если вам звонят, представляясь сотрудниками милиции, не спешите им открывать.
9. Будьте осторожны при вхождении в подъезд собственного дома.
10. Не грозите оружием, если не уверены, что сможете им воспользоваться. Ваше же оружие может быть использовано против вас.
11. Не вступайте в драку, даже если на вид вы превосходите противника физически.
12. Старайтесь поменьше использовать мобильный телефон на улице: разговоры по телефону могут привлечь ненужное внимание со стороны грабителей.

13. Одежда самооборонщика является также немаловажным фактором. Держите курс на одежду, удобную для размещения различных средств самообороны и, естественно, не сковывающую движения. Такая вещь как капюшон нежелательна, т.к. он несколько сужает поле зрения и ухудшает слышимость.

14. Если на вас нападают в людном месте (в транспорте или на оживленной улице), не рассчитывайте на помощь окружающих; случаи помощи с их стороны бывают крайне редки.

15. Алкоголь - злейший враг самооборонщика, он притупляет бдительность и реакцию, снижает оборонительную способность. Если вам удалось успешно отразить атаку нападающих в состоянии даже слабого алкогольного опьянения, это обстоятельство может сказаться для вас неблагоприятно при разбирательстве с представителями милиции.

## Помните!

Главное, быть всегда внимательными и сосредоточенными в случае опасности. Никогда не паниковать и контролировать ситуацию.

Страх – не лучший помощник при самообороне.

В определенных ситуациях ведите себя уверенно, но не вызывающе. Прежде чем сказать что-либо, подумайте о смысле сказанного: одни и те же выражения в различных ситуациях и для определенных людей имеют разный смысл.

**Берегите себя  
и своих близких !**



Университет пожилых людей

**ПАМЯТКА  
Самооборона.  
Защита.  
Безопасность**

