

ПАМЯТКА

сотрудникам и членам семей по мерам личной безопасности и действиям в случаях угроз

Данная памятка рассказывает о действиях, которые Вы можете предпринять для снижения риска стать жертвой злоумышленников. Следует творчески подходить к предложенным рекомендациям, принимать взвешенные решения о том, как эти рекомендации наилучшим образом применимы в Вашей конкретной ситуации.

Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите. С этой целью предлагается смоделировать свое поведение и действия в различной обстановке и разных ситуациях, что даст возможность лучше запомнить и овладеть необходимыми действиями и приемами, выработать психологическую готовность к оптимальному поведению, своевременно распознать и правильно оценить опасную для здоровья и жизни ситуацию, ограничить возможность внезапного нападения со стороны злоумышленников, оградить себя и своих близких от преступных посягательств.

С мерами безопасности, изложенными в памятке, рекомендуется ознакомить всех членов семьи, а также провести с ними ситуационные игры по их поведению в рассматриваемых случаях.

В целях снижения вероятности попадания в ситуации, связанные с угрозами Вашей жизни, здоровья и имущества, следует знать и, по возможности, соблюдать некоторые правила поведения и меры безопасности в различных жизненных обстоятельствах.

Регулярно возвращайтесь к данной памятке, чтобы убедиться в том, что все члены семьи знают порядок своих действий в чрезвычайных ситуациях.

Общие меры личной безопасности

- Будьте бдительны по отношению к Вашему окружению. Бдительный человек, способный распознать подозрительные действия, может принять необходимые меры, которые сохранят ему жизнь.
- Не сообщайте незнакомым людям личную информацию конфиденциального характера. Будьте осторожны во время бесед в общественных местах, в дороге и по телефону.
- Не давайте посторонним лицам Ваш домашний телефон и адрес, старайтесь обойтись рабочими координатами.



- Не принимайте подозрительных подарков, посылок, бандеролей, а также иной корреспонденции, грузов и товаров неизвестного происхождения.
- Будьте внимательны, чтобы выявить ведущееся наблюдение за Вами, членами Вашей семьи и Вашей квартирой.
- Старайтесь не соглашаться на встречи с незнакомыми людьми в отдаленных или незнакомых местах.
- Деньги, ключи, документы старайтесь носить во внутренних карманах.
- Всегда носите с собой средства индивидуальной защиты.

Предупредительные меры безопасности для членов семьи

Понимание членами семьи требований личной безопасности является основой любых предупредительных мер. Подчеркивайте важность мер безопасности для всех членов семьи. Развивайте взаимную заботу о безопасности друг друга, чтобы все члены семьи были привлечены к выполнению мер безопасности.

- Разработайте план действий всех членов семьи в чрезвычайных ситуациях, что кому делать, куда и к кому обращаться за помощью.
- Всегда знайте, где находятся члены Вашей семьи. Старайтесь приучить их к тому, чтобы они сообщали о своих перемещениях.
- Договоритесь с членами семьи о кодовом слове, дающем понять, что Вы говорите под принуждением посторонних лиц.
- Сообщайте членам семьи о частых звонках по якобы неправильным номерам или безответных звонках.
- Рассказывайте членам семьи о подозрительном поведении каких-либо лиц, угрозах, поступивших в Ваш адрес и т.п. Это поможет членам семьи заблаговременно принять необходимые меры предосторожности, а также поможет следственным органам в случае совершения нападения на Вас.

Меры безопасности на работе

- Не разрешайте парковать транспортные средства перед входом в здание.
- Будьте бдительны при подходе к месту работы: обращайте внимание на необычные предметы, провода идущие к помещению, подозрительное поведение окружающих лиц.
- Не оставляйте незнакомых лиц и посетителей одних в кабинете.
- Не принимайте посетителей при открытом сейфе, разложенных на столе документах, особенно конфиденциального характера.



- При приеме посетителей уберите со стола острые и колющие предметы, исключите возможность внезапного нападения и взятия Вас в качестве заложника.
- С посетителями держите себя хладнокровно. Если их действия становятся агрессивными, пригласите сослуживцев и локализируйте конфликтную ситуацию.
- Отказывайтесь от угощения со стороны неизвестных лиц, во избежание подмешивания в пищу отравляющих и сильнодействующих веществ.
- Закрывайте свой кабинет, даже если уходите всего на несколько минут.
- Соблюдайте осторожность в отношении незапланированных, неожиданных пакетов.
- Сообщайте дежурной службе о любых подозрительных людях, предметах или действиях.
- Не сообщайте неизвестным людям по телефону информацию в отношении сотрудников, проводимых мероприятий, планируемых поездках.
- Не обсуждайте планы поездок по телефону или в открытых местах.

Меры безопасности на улице

Чтобы обезопасить себя и своих близких от преступных посягательств на улице, предлагается руководствоваться следующими рекомендациями:

- Определите расположение опасных в криминогенном отношении мест, где необходимо быть предельно осторожным и внимательным. Особенно будьте внимательны в районах вокзалов, рынков.
- Старайтесь без особой надобности не появляться в изолированных районах, глухих переулках, тупиках и других подобных местах.
- Избегайте акций гражданского неповиновения и демонстраций.
- При движении по проезжей части держитесь стороны дороги навстречу движению - так Вы уменьшите риск приближения со спины автомобиля или мотоцикла со злоумышленниками.
- Для обеспечения собственной безопасности лучше удлинить маршрут и идти через людные и хорошо освещенные места, избегая передвижения через густо засаженные скверы, заброшенные здания и другие места, где возможно внезапное нападение.
- Старайтесь не проходить через тоннели, подземные переходы в одиночку.
- Если Вас преследуют ночью, то кричите, зовите на помощь, толкните стоящую машину, может быть сработает противоугонная система, разбейте витрину и т.д. Шумите как можно громче, чтобы привлечь внимание.
- Если Вас настигли вблизи жилых домов, не зовите: «На помощь!», лучше кричите: «Пожар!» Это вызовет среди жильцов более быстрый отклик.



- Если на Вашем пути стоит группа людей, заранее перейдите на другую сторону улицы, не пытайтесь смотреть на лица незнакомцев - Ваш пристальный взгляд может быть истолкован как провокация.

- Если встреча с хулиганами произошла днем, Вы можете забежать в ближайший магазин, учреждение, чтобы переждать пока они пройдут мимо.

- Если Вам свистят или кричат, не обращайтесь на это внимания, продолжайте идти. Держитесь так, как будто Вы ничего не слышите.

- Если у Вас нет выбора, кроме как пройти мимо группы людей, и один из них делает шаг навстречу к Вам, ни в коем случае не останавливайтесь, продолжайте идти, не сбавляя шаг.

- Если Вас окружили, сохраняйте спокойствие и попробуйте их «заболтать» по принципу: «Сейчас, одну минуточку...» или сделайте что-нибудь неожиданное.

При нападении:

- Не упустите момент нападения - это может стоить жизни.

- Если опасный, но вашему мнению, человек стоит рядом, встаньте так, чтобы Ваша наиболее сильная рука всегда находилась с внешней стороны (т.е. если Вы не левша, противник должен находиться слева). Если он попытается атаковать. Вы сможете левой рукой блокировать его, а правой нанести ответный удар.

- При нападении старайтесь сохранить самообладание. Помните: угроза убийством при всей демонстративной решительности преступников ещё не убийство. Не совершайте неосторожных, необдуманных поступков, которые могут подтолкнуть преступников к применению оружия (угрозы в адрес преступников, явное разглядывание их лиц, резкие движения и т.п.).

- Если кто-то применяет в отношении Вас силу или угрожает сделать это - кричите, чтобы привлечь внимание и напугать нападающего.

- В критической ситуации Вы также можете сделать попытку оказать психологический нажим на нападающего: сказать, что в этом месте Вы ждете приятеля, можно симулировать обморок, притвориться сумасшедшим.

- Если Вы не готовы оказать сопротивление, лучшим способом выйти из данной ситуации - это подчиниться требованиям преступника (даже если внутри Вас всё протестует). Подчиняйтесь, но медленно, тяните время в надежде, что ситуация изменится в лучшую для Вас сторону, переспрашивайте, делайте вид, что не понимаете нападающего, хотите выполнить его приказ, но не знаете как и т.п.

- Постарайтесь запомнить нападавших людей, но не делайте этого демонстративно. Лучший способ - удержать в памяти их взгляды, глаза. Это поможет при опознании.



- Здраво оценивайте ситуацию: если Вы в состоянии, то попытайтесь оказать сопротивление.

- Не тратьте силы на пассивное сопротивление, постарайтесь нанести максимально эффективный удар в уязвимое место нападающего.

- Если первый удар не достиг цели, не убегайте, а попробуйте нанести еще серию ударов, чтобы привести нападающего в замешательство, и при этом кричите.

- Если Вы не можете вести себя агрессивно ради собственного спасения, представьте, что защищаете дорогого Вам человека.

- Если Вас схватили за одежду или за горло, не пытайтесь отцепить руки нападающего. Пока Ваши руки свободны нанесите ему серию ударов в горло или глаза.

- Не можете освободить руки от захвата - разведите их в стороны и ударьте головой в лицо противника.

- Чтобы получить несколько секунд для самообороны (бегства, занятия выгодной позиции, подачи сигнала о помощи и т.п.), используйте любые средства, оказавшиеся под рукой (аэрозольные баллончики с дезодорантом, лаком, химикатами, зажигалка, настроенная на максимально сильное пламя, горящая сигарета, ключи, авторучка, расческа, закрытый зонт), а также любой предмет в окружении Вас.

- Если вы решились бежать, делайте это быстро и внезапно.

- При угрозе ножом выглядите испуганным, но сохраняйте хладнокровие, не выпускайте оружие из виду, не предпринимайте атакующих действий, используйте в качестве щита любую вещь или предмет одежды.

- Если преступник вооружен, постарайтесь совладать со своим страхом, т.к. он не рассчитывает на свою силу, а надеется на Ваш испуг, используйте любые предметы в качестве щита или постарайтесь бросить их на оружие, чтобы выбить его из рук. Знайте, что против огнестрельного оружия допустимы и безнаказанны любые способы самообороны.

Меры безопасности от телефонных мошенников

Наиболее распространенные схемы телефонного мошенничества:

- Требование выкупа или взятки за освобождение знакомого или родственника из отдела полиции;

- СМС-сообщение или сообщение в мессенджерах с просьбой перевести определенную сумму денег, при этом используется обращение «мама», «друг», «сыночек» и т.д.;

- Выигрыш в лотерее, которую якобы проводит радиостанция или оператор связи: Вас просят приобрести карты экспресс-оплаты или сообщить коды, либо перевести крупную сумму на свой счет, а потом ввести специальный код;



- Просьба оператора связи, кредитной либо иной организации сообщить им проверочный код под предлогом совершения каких-либо операций (продление договора, предложение услуги либо другой выгоды).

- Штрафные санкции и угроза отключения номера: якобы за нарушение договора с оператором Вашей мобильной связи;

- Ошибочный перевод средств: просят вернуть деньги, а потом дополнительно снимают сумму по чеку;

- Услуги, якобы позволяющие получить доступ к СМС и звонкам другого человека.

Как избежать:

- Прекратите разговор;

- Нельзя сообщать свои персональные данные, номера банковских карт, пароли из смс-сообщений и т.д.:

- Нельзя устанавливать на мобильный телефон различные приложения под видом проверки устройства на вирусы;

- Нельзя выполнять требования звонящего следовать к банкомату и проводить действия под его руководством;

- Нельзя привязывать к функции бесконтактной оплаты незнакомые банковские карты;

- Остерегайтесь незнакомых людей (обычно очень словоохотливых).

Важный сигнал опасности - ощущение, что Вам неожиданно и несказанно повезло.

Если Вы стали жертвой мошенничества немедленно обратитесь с заявлением о происшествии в полицию.

Меры безопасности при работе в сети Интернет

- Старайтесь не выкладывать в сети Интернет личную информацию (фотографии, видео, ФИО, дату рождения, адрес дома, место работы/учебы, телефоны и иные данные) или существенно сократите объем данных, которые публикуете в Интернете, закройте страницы соцсетей, оставив их открытыми только для друзей.

- Запрещается размещать в сети Интернет информацию о себе либо иных гражданах, позволяющую определить принадлежность военнослужащих и членов их семей к Вооруженным Силам РФ, другим войскам, воинским формированиям и правоохранительным органам.

- Не отправляйте свои персональные данные, а также свои видео и фото людям, с которыми Вы познакомились в Интернете, тем более, если Вы не знаете их в реальной жизни.

- Отправляя кому-либо свои персональные данные или конфиденциальную



информацию, убедитесь в том, что адресат действительно тот, за кого себя выдает.

- Используйте только сложные пароли, а также двухфакторную аутентификацию.

- Заведите себе два адреса электронной почты: частный, для переписки (приватный и малоизвестный, который Вы никогда не публикуете в общедоступных источниках), и публичный - для открытой деятельности.

При покупках в онлайн-магазинах проверьте его надежность и подлинность, при оплате используйте банковскую карту с небольшим объемом денежных средств

Периодически проверяйте личный компьютер (смартфон) на наличие вирусов.

По возможности не используйте общедоступные сети Wi-Fi.

Действия при угрозе совершения террористического акта

- Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.

- При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов полиции.

- Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

- Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.).

- Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

- Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.

- При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

- Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Меры безопасности при передвижении на автомобиле

- Соблюдайте бдительность, когда садитесь или выходите из своего транспортного средства.

- По возможности всегда паркуйте Вашу машину в охраняемой зоне,



под камерами видеонаблюдения.

- Парковать автомобиль следует в хорошо просматриваемых местах, при подходе к нему обратите внимание на возможное наличие вблизи подозрительных лиц, предметов, проводов, на состояние транспортного средства.

- Не подсаживайте к себе в автомобиль неизвестных лиц, даже если они едут в попутном направлении, или предлагают крупную сумму денег.

- При попытке остановить Ваш автомобиль неизвестными лицами, закройте внутренние замки дверей, попытайтесь сманеврировать или развернуться в обратном направлении, включить звуковые и световые сигналы, или сигнализацию.

- Всегда до открытия дверей осматривайте Вашу машину внутри и снаружи. Обратите внимание на следы и подозрительные предметы рядом с Вашей машиной или на ней.

Порядок проверки транспортного средства на наличие взрывных устройств:

- Когда Вы возвращаетесь к своей машине, осмотрите ее вначале на расстоянии, чтобы выявить любые заметные изменения в ней.

- Подойдя к машине, обойдите вокруг неё, проверяя землю на наличие обрезков проволоки, скотча или других предметов, указывающих на подозрительные действия. Затем еще раз обойдите вокруг машины, проверяя её поверхность для выявления следов проникновения (неплотно закрытые капот или бензобак, царапины и т.п.). Наконец, используя зеркало и фонарь, осторожно осмотрите днище машины.

- Когда Вы полностью закончите внешний осмотр. Вы будете готовы осмотреть содержимое капота и багажника или салона машины.

Помните: Если вы обнаружите что-либо подозрительное. Ваш осмотр окончен! Эвакуируйте людей из этого места и позвоните в полицию.

