

Чтобы не стать жертвой насилия,

следует соблюдать следующие меры предосторожности:

- * Будьте осторожны при случайных знакомствах, не спешите давать свой телефон и адрес;
- * Уходя из дома, поставьте своих близких в известность относительно вашего местопребывания и предполагаемого времени возвращения;
- * Не ходите в гости к малознакомым людям, какими бы привлекательными они вам не казались; не приглашайте малознакомых людей к себе домой;
- * Находясь в незнакомой квартире, постарайтесь изучить расположение комнат, дверей, устройство замков, выясните, где телефон и дома ли соседи. Не стесняйтесь позвонить родным, чтобы сказать, где вы находитесь;
- * Уважаемые женщины! если вы все же уединились с мужчиной, даже хорошо знакомым, будьте готовы к внезапному возникновению у него желания близости. Ведите себя свободно, но не кокетничайте и не дразните потенциального насильника;
- * Если ситуация вышла из-под контроля, помните, у многих мужчин при отпоре желание возрастает. Поэтому, прежде чем звать на помощь, попробуйте твердым и решительным тоном потребовать прекратить попытки насилия.
- * Если уговоры и мольбы не помогают, используйте подручные средства, создайте побольше шума.
- * Не подсаживайтесь в автомобиль к незнакомому водителю;
- * Не заходите в лифт, а в позднее время и в подъезд, с малознакомыми мужчинами, группой подростков;
- * Если на вас напали, или пытаются заставить идти вас в незнакомое место - не поддавайтесь. Помните, там вы будете ещё более беззащитны. Если вы чувствуете, что не сможете оказать активного сопротивления, сыграйте, упадите в обморок, делайте вид, что не можете идти без страха.
- * Если нападение произошло в безлюдном месте, попытайтесь вступить с преступником в переговоры, попробуйте убедить его отказаться от задуманного;
- * Можно постараться разжалобить слезами или ошеломить грубостью, если вы женщина соврите, что вы беременны. Главное - выиграть время.
- * Уговоры не действуют? Предложите преступнику сами отойти в более спокойное место. Тем временем приготовьтесь к самообороне или бегству. Для первого варианта используйте всевозможные колюще-режущие предметы, какие окажутся под рукой, может быть, у вас в сумочке найдется расческа с острым концом или пилка для ногтей. Кричать и звать на помощь следует тогда, когда у вас есть надёжная гарантия, что вас услышат. В противном случае насильник может стать ещё агрессивнее.

* При возможности изучите простейшие приёмы самообороны и, если на вас нападают или вы оказываетесь в опасном положении, уверенно применяйте их. Самооборона - естественная реакция человека.

* Если же в отношении вас всё-таки совершили преступные действия, не выжидая, обращайтесь в полицию или прокуратуру. Вам обязательно придут на помощь.