

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«ИЖОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



Утверждено  
Приказом директора колледжа  
от 13.05 2020г № 216

**Инструкция № 13**  
**по правилам поведения в экстремальных**  
**ситуациях в Ижорском колледже**  
**(как вести себя в случае нападения)**

1. Прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались.
2. Попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, настроение и возможные особенности в поведении.
3. Определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.

Многие допускают одну из двух ошибок — переоценивают свои возможности, либо сильно их занижают. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой.

Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя.

Необходимо выбрать такую линию поведения, которой меньше всего от вас ожидают нападавшие:

- Никогда не провоцируйте противника к обострению конфликта, не отвечайте грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление.
- Не вступайте ни в какие споры и конфликты.

- Не переоценивайте нападающего, не относитесь к нему снисходительно. Считайте его опасным противником и будьте готовы к защите.
- Всегда смотрите в глаза тому, с кем говорите. Если на вас кричат, отвечайте тихо и спокойно. Тон должен быть твердым, но не агрессивным. Старайтесь выглядеть уверенным в себе и своих действиях.
- Оцените место действия, выберите наиболее выгодную для вас позицию (учитывайте при этом пути возможного отступления, а также использование подручных средств - бутылка, палка, тяжелые предметы). Передвигаясь, старайтесь не оставлять противника за своей спиной. С тактической точки зрения выгоднее развернуться спиной к стене.
- Если на вас напали и вы заведомо слабее преступника, то бегите, оценив перед этим расстояние и собственные спортивные возможности.
- При неизбежности столкновения привлеките внимание прохожих и жителей ближайших домов призывом о помощи.
- При попытке вооруженного ограбления без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями.
- Если вам угрожают убийством или изнасилованием, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя при этом смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Слабый отпор может лишь еще больше разозлить бандита. Отвлеките внимание нападающего, после чего неожиданно быстро и точно ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок, или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара.
- В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, газовый баллончик, связку ключей, песок, туфли с каблуком-шпилькой, зонтик, кол или шпатель от ближайшего забора, арматуру, разбитую бутылку (держите ее рукой за горлышко), булыжник и т.д.
- Если при нападении сзади вашу шею обхватили руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой (каблуком) по голени или ступне. Захватите мизинцы обеих рук нападающего и резко выверните их вверх — резкая боль заставит его отпустить свой захват.
- Если на вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или горло нападавшего, ударьте ребром ладони под адамово яблоко.
- Если вы на земле, и противник жестоко бьет вас ногами, то перевернитесь грудью вниз, приблизьте колени к груди и закройте голову руками. Если нападающий связывает вас — глубоко вздохните и отведите назад плечи. Позже, выдохнув и расслабив руки, вы ослабите веревку.

Помните!  
Жизнь и здоровье дороже любой вещи.  
Ваша цель:  
избежать неприятности, а не победить в схватке.

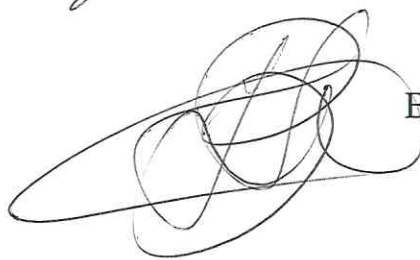
Согласовано

Заместитель директора колледжа по УВР



Т.П. Медведовская

Заведующий по обеспечению  
безопасности учащихся



В.А. Гаранин