

# ТВОЙ ВЫБОР — ТВОЯ ЖИЗНЬ



Ты нужен своим близким **живым**  
**и здоровым**. Настоящий герой —  
тот, кто думает **о будущем**.  
Острые ощущения от зацепинга  
не стоят потерянной жизни.

## **Выбери жизнь!**

# Ты не один

Если ты:  
думаешь о зацепинге;  
чувствуешь давление друзей;  
хочешь поговорить о проблемах,

## Обратись за помощью:



Телефон доверия: 8 800 2000 122  
(круглосуточно, бесплатно).



Школьный психолог.

# ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА «НЕТ»



## Если друзья уговаривают на зацепинг:

Скажи чётко: «Я не хочу рисковать жизнью».

Предложи альтернативу: «Давай пойдём на скейт-парк».

Уйди из ситуации, если давление не прекращается.

## Фразы для отказа:

«Это не мой стиль».

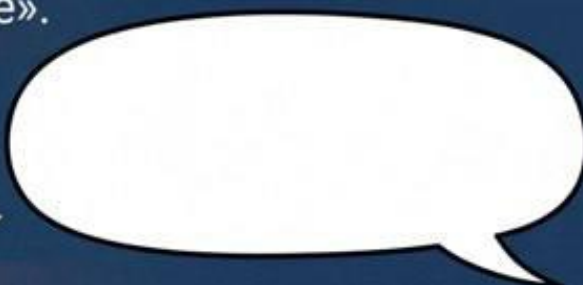
«Я ценю свою жизнь».

«Давай найдём что-то безопасное».

## Тренировка (задание):

Придумай свой ответ на фразу:

«Ты что, боишься?»



# Экстрим без риска

Хочешь адреналин? Попробуй это:

## Спорт:

- скалодром;
- BMX/скейтборд;
- паркур (в спецзонах);
- альпинизм (с инструктором).

## Творчество:

- видеомонтаж;
- граффити (на легальных стенах);
- музыка/битмейкинг.

## Приключения:

- походы с ночёвкой;
- квесты в реальности;
- волонтерские экспедиции.



# Разбираем заблуждения

## МИФ

## РЕАЛЬНОСТЬ



**Миф 1:** «Я сделаю это один раз, и всё».



**Реальность:** даже один раз может стать последним.



**Миф 2:** «Я буду осторожен, со мной ничего не случится».



**Реальность:** скорость и ток не подчиняются «осторожности».



**Миф 3:** «Это способ сэкономить на проезде».



**Реальность:** штраф и лечение обойдутся дороже.

# Что на кону?



## Юридические

- Штраф до 5 000 ₽
- Постановка на учёт в КДН
- Проблемы с поступлением в вуз.



## Физические

- Ожоги от электрической дуги
- Ампутация конечностей
- Паралич
- Смерть.



## Социальные

- Разрушенные отношения с семьёй
- Потеря возможности учиться/работать
- Стигма «нарушителя»

«Я хотел снять видео для ТикТок. Теперь я не могу ходить. Не повторяйте мою ошибку».

— Максим, 16 лет

# «Я ХОЧУ ДОКАЗАТЬ, ЧТО Я СМЕЛЫЙ»

## Многие начинают из-за:

- 👥 желания получить признание друзей;
- ⚡ поиска адреналина;
- 👍 чувства «я могу больше, чем другие».

## Но правда в том:

- ✓ Настоящая смелость — это контролировать свои решения, а не рисковать жизнью
- ✓ Адреналин можно получить безопасно (см. стр. 7).
- ✓ Герои — это те, кто спасает жизни, а не ставит их под угрозу.



— «Давай залезем на крышу поезда, это же круто!»

— «Круто — это когда ты жив и можешь повторить завтра. Я пас».

# Зацепинг: миф и реальность

Зацепинг – это проезд снаружи поездов, трамваев или метро. Его называют «экстримом», но на деле это:

- **незаконно** (штраф до 5 000 ₽, постановка на учёт);
- **смертельно опасно** (9 из 10 зацеперов получают тяжелые травмы);
- **неконтролируемо** (скорость более 100 км/ч, напряжение – 27 000 В).



## Факты:



Падение с поезда = переломы, черепно-мозговые травмы, смерть.



Контакт с контактной сетью = ожоги 3–4 степени, ампутация.

## ПОСЛЕДСТВИЯ

