

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОТ КИБЕРАТАК ДО ПРАВИЛ НА ДОРОГАХ

(для молодежной аудитории)

В самом разгаре солнечное лето, а это значит и время каникул, радости и свободы для подростков. Вместе с тем это и период, требующий особого внимания как со стороны взрослых, ответственных за вашу жизнь, так и от вас самих. Ведь важно не только провести лето, испытав яркие впечатления и незабываемые приключения, но и безопасно для вашего здоровья.

Как бы это странно не звучало, летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для молодежи. Опасности могут подстерегать как в реальном, так и в виртуальном пространстве: на дорогах, у водоемов, на улице, а также в сети Интернет. Чтобы ваши каникулы прошли безопасно, необходимо соблюдать меры личной безопасности, а также цифровой гигиены.

Самая главная, пожалуй, особенность летнего периода – это возможность проводить больше времени на свежем воздухе: на водоеме, в лесу, в деревне у бабушки. Вместе с тем отдыхая на природе, следует быть осторожными. Вы можете не оценить риски встречи с агрессивной собакой. Можете не знать, как вести себя, если заблудился в лесу или попал в грозу.

Остановимся на наиболее часто встречающихся опасных ситуациях.

Начнем с самого распространенного отдыха в летний период – **отдыха на водоемах**. Наша страна богата озерами и реками, которые являются популярными местами отдыха, в том числе и для белорусской молодежи. Однако, к сожалению, статистика по происшестввиям на воде неутешительна.

Справочно:

По информации МЧС, в Республике Беларусь за 5 лет на водоемах утонуло 1 984 человека, в том числе 132 ребенка. В 2025 году утонуло более 280 человек, в том числе 12 детей. В 2026 году в результате закрытия верхних дыхательных путей водой (асфиксии) погибло 67 человек, из них 4 несовершеннолетних.

Проведенный ОСВОД анализ показывает, что в 2025 году 56% всех утонувших, а также 58% утонувших детей приходится на купальный сезон – с 1 мая по 30 сентября.

Нередко подрастающее поколение ведет себя слишком беспечно и самоуверенно, балуется у воды, не чувствуя опасности. Поэтому все-таки

самый безопасный отдых на водоеме – вместе со взрослыми. При этом важно понимать: **купаться можно только в специально отведенных для этого местах и в зоне, огороженной буйками или поплавками.**

Преобладающее количество трагедий происходит именно на водоемах, не предназначенных для купания, в которых **плавание (ныряние)** может представлять большую опасность (*причем не только для несовершеннолетних*). Дикие водоемы могут иметь неровное дно, резкие перепады глубин и сильное течение. Прыгая в воду в неизвестных местах, можно удариться головой о грунт, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять в воду с мостов, плотов, пристаней, дамб и других сооружений. Под водой могут быть сваи, камни и т.п.

Одна из причин несчастных случаев на воде – **попытки переплыть водоем**. Зачастую многие «смельчаки» переоценивают свои силы, не рассчитав расстояние до противоположного берега, которое на глаз кажется меньше реального. Даже опытные пловцы часто не рассчитывают силы, сталкиваясь с переохлаждением, судорогами или сильным течением.

Отдельный вопрос – **использование различных надувных предметов (матрасов, камер и др.)**. Здесь важно знать, что для человека, не умеющего плавать, это может закончиться трагически. Надувные камеры и матрасы очень легкие, достаточно слабого ветра и течения, чтобы отнести их на большие расстояния. Кроме того, требует строгого соблюдения правил безопасности и **катание на любых плавсредствах (лодках, гидроциклах, катерах и др.)**.

Вместе с тем иногда даже соблюдая все правила поведения на воде, можно попасть в беду. И самая распространенная опасность – **судороги**. Почувствовав, что это произошло, главное – не поддаваться панике. Нужно на секунду погрузиться под воду и, распрямив ногу, с силой потянуть на себя ступню за большой палец.

Умение расслабляться и отдыхать в воде – это залог вашей безопасности, отличный способ избежать паники в экстремальной ситуации и снять физическое напряжение. Оно экономит силы, защищает от судорог и позволяет продержаться на плаву гораздо дольше.

Справочно:

Есть два способа отдыха в воде.

Первый способ – лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться, слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать и медленно выдохнуть.

Второй способ – сжавшись «поплавком». Вдохнуть воздух, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем –

опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Не менее увлекательны для подростков **походы в лес**. Это отличная возможность отвлечься от городской суеты, насладиться живописными пейзажами или устроить пикник. При этом важно помнить: как правило, в Беларуси вводятся ограничения или запреты на посещение лесов для предотвращения пожаров, число которых возрастает из-за сухой, жаркой погоды и человеческого фактора. Такие меры носят временный характер и зависят от текущего класса пожарной опасности в конкретном регионе.

Справочно:

Существует пять классов пожарной опасности. При первом и втором классах заходить в лес можно. Третий предусматривает частичное ограничение на посещение лесов. Если он введен, то людям, как правило, запрещено:

*въезжать в лес на транспорте;
разводить костры и использовать открытый огонь;
проводить работы, не связанные с ведением лесного хозяйства;
устраивать в лесах массовые мероприятия.*

При четвертом и пятом классах пожарной опасности посещать лес полностью запрещено.

С информацией о введении мер ограничительного характера можно ознакомиться на официальном сайте Министерства лесного хозяйства Республики Беларусь в разделе **«Карта запретов и ограничений на посещение лесов»** (<https://www.mlh.by/maps/map.php>). Карта ежедневно обновляется в зависимости от обстановки на территории лесного фонда и метеосводок, поступающих от метеорологических служб.

При ограничении в лес можно заходить для прогулок, собирать грибы или ягоды. Однако въезжать на территорию леса на машине нельзя. Также запрещено разводить костры. Запрет означает, что посещать лес нельзя ни при каких условиях.

Тех, кто нарушил запрет, ждет наказание: **административная ответственность** (ст. 16.21 Кодекса об Административных правонарушениях). И если в одном случае все может ограничиться устным предупреждением, то в другом – это штраф в размере до 12 базовых величин. Если же лесному фонду будет причинен еще и ущерб, то размер штрафных санкций может вырасти до 30 базовых величин.

Любителям шашлыков следует знать: разводить костры и жарить шашлыки разрешено только в специально отведенных местах – на оборудованных площадках со стационарными мангалами, иначе можно получить штраф.

При этом не забывайте, что **соблюдение экологической культуры** при посещении леса – основа сохранения хрупкого природного баланса.

Осознанное поведение защищает экосистему от пожаров, предотвращает загрязнение почвы и помогает сберечь места обитания диких животных.

Обязательно забирайте весь образовавшийся мусор с собой. Забирайте не только свой мусор, но и мусор, оставленный нерадивыми туристами.

Не бейте стекло в лесу, осколки могут поранить. Отдыхающие после вас люди также могут получить порез. Кроме того, разбитое стекло может стать причиной лесного пожара (*эффект линзы*).

Отдельно необходимо остановиться на подростковом **травматизме на дорогах**. Дорожно-транспортный травматизм с участием детей имеет ярко выраженную сезонность. Ежегодно наибольшее число таких дорожно-транспортных происшествий (далее – ДТП) происходит в период с мая по сентябрь. Именно в это время у молодежи много свободного времени, вы часто остаетесь без контроля.

Основными причинами совершения ДТП с участием детей в летние месяцы являются: нарушение правил проезда пешеходных переходов; нарушение правил проезда перекрестков; нарушение правил маневрирования; превышение скорости движения; нарушение правил обгона и выезда на полосу встречного движения.

Вы не просто должны знать Правила дорожного движения (ПДД) – у вас должен сформироваться навык безопасного поведения на дороге. И даже если вы опаздываете, все равно переходите дорогу там, где это разрешено ПДД.

Справочно:

*По информации Государственной автомобильной инспекции, в январе – мае текущего года при снижении количества ДТП с участием несовершеннолетних отмечен **рост числа ДТП, совершенных по вине детей** (+25,0%; с 32 до 40), а также **раненых в таких ДТП юных участников движения** (+17,6%; с 34 до 40).*

*При этом отмечен рост числа раненых в ДТП несовершеннолетних водителей механических транспортных средств (**в 2 раза**; с 10 до 20) и водителей средств персональной мобильности (далее – СПМ) (+25,0%; с 8 до 10).*

Электросамокаты, гироскутеры, моноколеса, сегвеи и прочие устройства с электромоторчиками появились на белорусских дорогах достаточно давно. Поэтому вступившие в силу в сентябре 2025 г. обновленные ПДД – закономерное следствие стремительного роста популярности в стране средств индивидуальной мобильности.

Справочно:

Водители СПМ должны помнить, что максимальная допустимая конструктивная скорость устройства – не более 25 км/ч. На тротуарах и в пешеходных зонах скорость не должна превышать 10 км/ч.

Есть ограничения по весу: устройства тяжелее 35 кг не допускаются для движения по тротуарам и пешеходным дорожкам.

Самостоятельно управлять СПМ на дорогах можно с 14 лет. Детям до 14 лет разрешено кататься только в пределах пешеходных и жилых зон.

Если конструктивные параметры устройства (например, скорость выше 25 км/ч или мощность более 0,25 кВт) превышают установленные нормы, оно классифицируется как мопед или мотоцикл и подлежит государственной регистрации.

Осторожность следует проявлять **при пересечении железнодорожных путей**. Чтобы избежать трагедий, следует придерживаться базовых правил безопасности:

переходить железнодорожные пути необходимо только в оборудованных местах (*пользоваться специальными пешеходными мостами, тоннелями и др.*);

перед переходом путей не используйте гаджеты и обязательно снимите капюшон, чтобы полностью контролировать обстановку.

Главным врагом безопасности на объектах Белорусской железной дороги является и такой **опасный вид «развлечения» подростков, как зацепинг**. При этом молодежь не понимает опасность того, что может случиться. Это не только падение с поезда во время движения, но и удар электрическим током при проезде по электрифицированному участку, при попытке запрыгнуть на крышу поезда с моста, в результате прикосновения или слишком опасного приближения к контактной сети и т.д. Поэтому современная молодежь должна осознавать, какими могут быть реальные последствия зацепинга. Пытаясь быть яркой личностью, индивидуальностью, не забывайте о своем здоровье и сохранности жизни.

К сожалению, проблема безопасности жизнедеятельности подростков в современных условиях – одна из самых важных. С каждым годом появляются все более **экстремальные «увлечения» в молодежной среде**. Подростки часто рискуют здоровьем и жизнью, чтобы доказать свою крутизну, получить острые ощущения или сделать неповторимое фото.

Справочно:

Например, опасными считаются следующие увлечения молодых людей:

руфинг – прогулки по крышам высотных зданий;

паркур – перемещение и преодоление попадающихся на пути препятствий (стен, лестниц и т. д.);

зацепинг – проезд вне салона электрички или трамвая (на крыше, на подножке);

сталкерство – посещение и изучение заброшенных мест;

диггерство – исследование искусственных и естественных подземных сооружений;

скайукинг – проникновение на самые высокие точки архитектурных объектов (небоскребы, мосты, вышки) без использования специального страховочного снаряжения.

Также часто подростки рискуют своим здоровьем, совершая опасные эксперименты. Насмотревшись видео в ютубе или соцсетях, подростки зачастую пытаются повторить «подвиги» предшественников, тем самым так же рискуют своим здоровьем и жизнью.

Встает вопрос: молодые люди, увлекающиеся экстремальными занятиями, какие ставят перед собой цели? Хотят испытать острые ощущения или снять стресс? А может это такой оригинальный способ самореализоваться? Или уйти от проблем, окружающих их в повседневной жизни? Представляется, что в большинстве случаев это способ быть модным, продемонстрировать свои исключительные способности, расширить границы дозволенного. Однако, данные увлечения довольно травматичны и связаны с риском для жизни. Поэтому, увлекаясь такими экстремальными хобби, постарайтесь ответить на вопрос: стоит ли минута славы в социальных сетях жизни или здоровья?

Тут важно понимать: **настоящая смелость заключается не в безрассудных поступках, а в умении сказать «нет» опасным трендам.**

В настоящее время чрезмерное увлечение современной молодежи гаджетами стало обыденным процессом. Сложно представить современную жизнь без Интернета, ведь он заменяет тонны энциклопедий, разных поучительных книг, а порой и реальное общение. Конечно, глупо отрицать плюсы всемирной паутины, но не стоит забывать, что она таит и множество опасностей. Из-за недостатка жизненного опыта и цифровой грамотности **подростки часто становятся жертвами кибермошенников.**

Справочно:

По данным Министерства внутренних дел Республики Беларусь, в 2026 году еженедельно в стране совершается около 359 киберпреступлений, каждый день – более 50. При этом в возрастной структуре потерпевших преобладают лица молодого возраста: на группу лиц 18–29 лет пришлось 29,3% киберпреступлений.

Сегодня Интернет буквально переполнен онлайн играми и социальными сетями. Основная задача подобных сайтов привлечь и как можно дольше удерживать на своих страницах новых пользователей. Кроме того, большинство подобных ресурсов лишь позиционирует себя как бесплатные, занимаясь выманиванием у пользователей вполне реальных денег за различные виртуальные предметы и привилегии.

На сегодняшний день **одна из самых распространенных схем, используемых злоумышленниками, – блокирование мобильных**

устройств Apple с последующим требованием определенных сумм за разблокировку.

Предлогов, под которыми детей просят выйти из своего iCloud, много, но в первую очередь – это сетевые игры. Например, несовершеннолетним в TikTok либо в Telegram предлагают установить или бесплатно скачать онлайн-игры. При общении с незнакомыми людьми в контексте игры за «прокачку» героев или получение дополнительных бонусов детей просят выйти из своего iCloud, зайти в чужой, а затем уже на заблокированный телефон приходит сообщение с требованием выплатить определенную сумму.

Нередко аферисты используют платформы, сервисы для знакомств в онлайн-пространстве. При общении собеседник-мошенник говорит о том, что у него якобы сломался телефон. Даже присылает фотографию сломанного, разбитого гаджета. Жалуется, что у него в «облаке» остались курсовая, фотографии, которые необходимы, и просит свою жертву зайти в его iCloud и скачать необходимую информацию. А дальше – блокировка телефона и требование денег.

Под предлогом вакансии, тестирования приложения, бесплатного получения товара, участия в акции или настройки телефона вас могут попросить ввести чужие учетные данные на своем устройстве. После этого устройство блокируется, а за разблокировку требуют деньги.

Запомните: нельзя вводить чужие учетные данные на своем телефоне. Нельзя передавать свои учетные данные другим лицам. Нельзя выполнять инструкции неизвестных людей, связанные с аккаунтами, облачными сервисами и настройками безопасности.

Мошенники также могут вас **использовать в схемах против родителей**. Несовершеннолетнему могут позвонить от имени мобильного оператора якобы для заключения договора, а затем потребовать сообщить код. Потом перезванивает мошенник и говорит, что ребенок участвует в преступной схеме. Он или его родители могут быть привлечены к уголовной ответственности. Заставляют передавать курьеру определенные денежные суммы, дабы погасить кредиты, которые якобы были уже оформлены. И дети могут вынести из дома деньги и передать курьерам.

Отдельно следует поговорить о **предложениях работы и быстрого заработка**. Мошенники часто обращаются к молодым людям, студентам либо людям, которые ищут подработку. Предложения звучат привлекательно: работа без опыта, свободный график, высокая оплата, простые задания, быстрый доход. Но затем появляются условия: оплатить регистрацию, обучение, страховку, доступ к платформе, доставку оборудования, оформление документов. После оплаты связь прекращается.

Есть и более опасный вариант: человеку предлагают принимать деньги на свою карту и переводить их дальше, оформлять банковские карты, открывать счета, передавать реквизиты, регистрировать SIM-карты, создавать электронные кошельки или криптокошельки. Вам могут говорить, что это обычная работа: «оператор платежей», «помощник менеджера», «финансовый агент», «транзитный сотрудник», «курьер», «дроп», «арбитраж», «обработка заявок». На самом деле такие действия могут быть связаны с движением похищенных денег. Человек может думать, что просто подрабатывает, но фактически его карта или счет используется в преступной схеме. Все это может повлечь серьезные последствия.

Запомните: если работа заключается в том, чтобы принимать деньги от неизвестных лиц и переводить их дальше, передавать карту, счет, SIM-карту или доступ к банковскому приложению, – все это признак противоправной схемы.

Нельзя передавать свою банковскую карту другим лицам. Нельзя продавать или сдавать в аренду банковские карты. Нельзя открывать счета по просьбе неизвестных лиц. Нельзя передавать логин, пароль, SMS-коды и доступ к банковскому приложению. Деньги, которые проходят через ваш счет, могут быть похищенными у других граждан.

Важно знать: в большинстве случаев мошенник не взламывает телефон, не вскрывает квартиру и не получает доступ к деньгам силой. Он делает так, чтобы человек сам выполнил нужное действие: сообщил код, перешел по ссылке, ввел данные карты, оформил кредит, перевел деньги, установил приложение или передал доступ к аккаунту.

Поэтому главная защита – не только антивирус, пароль или сложные технические настройки. Главная защита – умение вовремя распознать ситуацию, остановиться и не выполнять указания неизвестного человека.

Ответственное отношение к собственной безопасности – это осознанное поведение, направленное на предотвращение рисков для жизни и здоровья. Оно включает соблюдение правил дорожного движения, соблюдение общепринятых правил безопасности на воде, осторожность в Интернете, защиту от бытовых угроз и владение навыками первой помощи – все это помогает минимизировать последствия любых непредвиденных ситуаций.

Справочно:

Рекомендуемые видеоматериалы для просмотра:

«Поведение на воде. Энциклопедия безопасности» по ссылке – <https://www.youtube.com/watch?v=wZ2oUockfHM&list=PL6UfMc07JDjYg5pZfnY6soi8RHBDAiEtL&index=2>;

«Поведение в лесу. Энциклопедия безопасности» по ссылке – https://www.youtube.com/watch?v=NVa6sNJ_l4k&list=PL6UfMc07JDjYg5pZfnY6soi8RHBDAiEtL&index=6;

«Пожар в квартире. Энциклопедия безопасности» по ссылке – <https://www.youtube.com/watch?v=MZrG60c2rNk&list=PL6UfMc07JDjYg5pZfnY6soi8RHBDAiEtL&index=3>;

«Поведение во время грозы. Энциклопедия безопасности» по ссылке – https://www.youtube.com/watch?v=ttsKy_yo6vQ&list=PL6UfMc07JDjYg5pZfnY6soi8RHBDAiEtL&index=1;

«Энциклопедия безопасности. Нападение собаки» по ссылке – <https://www.youtube.com/watch?v=DjA2jB6L7kk&list=PL6UfMc07JDjYg5pZfnY6soi8RHBDAiEtL&index=7>;

«Первая помощь. Энциклопедия безопасности» по ссылке – https://www.youtube.com/watch?v=KL_8hPR_YDo&list=PL6UfMc07JDjYg5pZfnY6soi8RHBDAiEtL&index=5.