



Почему это важно?

Ты хочешь быть крутым? Ты хочешь испытывать адреналин? Это нормально! Есть способы делать это без риска для жизни.

Эта брошюра:

- объяснит, почему зацепинг — не геройство, а ошибка;
- покажет реальные последствия;
- предложит безопасные альтернативы;
- даст инструменты, чтобы отказаться от зацепинга.

Зацепинг: миф и реальность

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

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

НАПРЯЖЕНИЕ
27 000 В

ОПАСНОСТЬ
ПАДЕНИЯ

СКОРСТЬ
> 100 КМ/Ч

Факты:

- ⚡ Падение с поезда = переломы, черепно-мозговые травмы, смерть.
- ⚡ Контакт с контактной сетью = ожоги 3-4 степени, ампутация.

ПОСЛЕДСТВИЯ

«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 людей, 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».

Что на кону?



Юридические

- Штраф до 5 000 Р
- 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

Разбираем заблуждения

МИФ



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

РЕАЛЬНОСТЬ



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.

Экстрим без риска

Хочешь адреналин? Попробуй это:

Спорт:

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

Творчество:

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

Приключения:

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



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?»



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.



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!