

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!

Почему это важно?



Ты хочешь быть крутым? Ты хочешь испытывать адреналин? Это нормолаально! 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 ₽, постановка на учёт);
- **смертельно опасно** (9 из 10 зацеперов получают тяжелые травмы);
- **неконтролируемо** (скорость более 100 км/ч, напряжение – 27 000 В).



Факты:

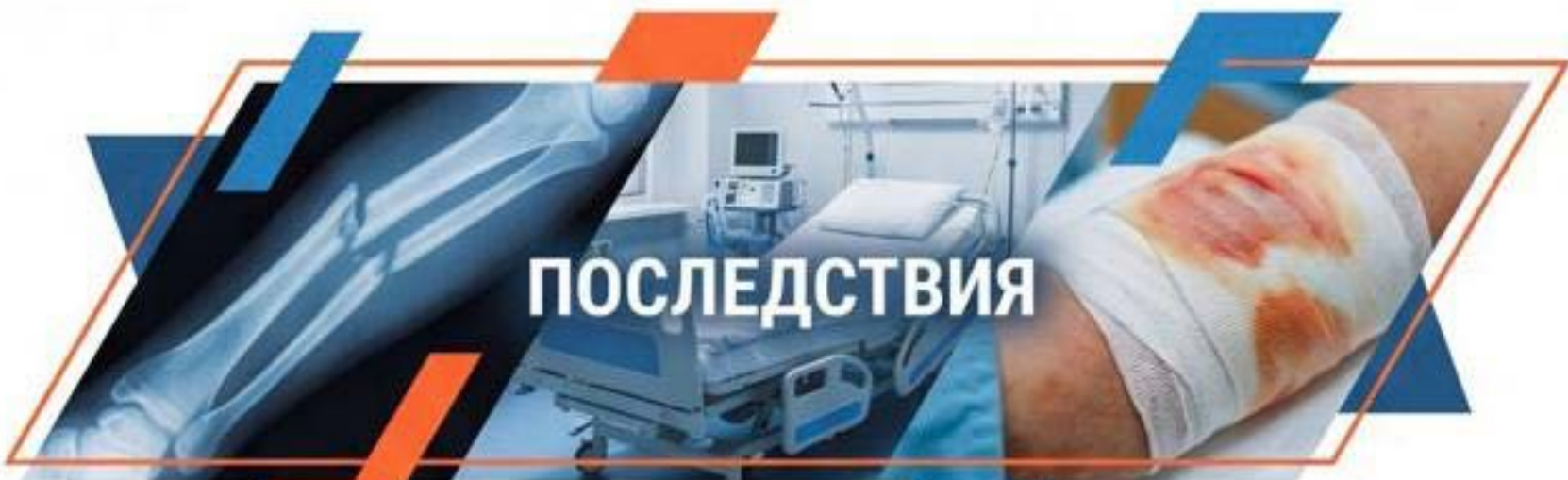


Падение с поезда = переломы, черепно-мозговые травмы, смерть.



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

ПОСЛЕДСТВИЯ



«Я ХОЧУ ДОКАЗАТЬ, ЧТО Я СМЕЛЫЙ»

Многие начинают из-за:

- 👥 желая 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».

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

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.

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.



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».

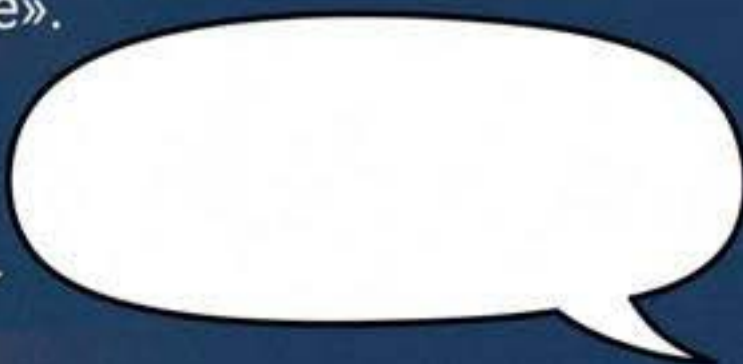
«Я ценю свою жизнь».

«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.

**Подготовлено
Уральской транспортной
прокуратурой**



2026 год