

профилактика зацепинга  
среди несовершеннолетних

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАГЕДИЮ



«Ты стать известным  
посмертно решился?  
Чтобы хоть раз  
в новостях проскользнуть?  
Ты, парень, случайно  
ума не лишился –  
За лайк в соцсетях  
хочешь жизнью рискнуть?...»

«Зацеперам!»  
Ольга-Влада Скобелкина

## ЗАЦЕПИНГ ИГРА СО СМЕРТЬЮ

### ЗАЦЕПИНГ

- экстремальное увлечение, связанное с проездом на крышах и внешних частях поездов, трамваев и других видов железнодорожного транспорта
- опасное занятие, которое может привести к серьёзным травмам или даже смерти
- привлекает внимание подростков, особенно тех, кто ищет острые ощущения
- **трейнсёрфинг** (от англ. train — поезд и surfing — сёрфинг, «езда вдоль поверхности»), **трейнхоппинг**, **трейнхоп** (от англ. train hop - запрыгивание на поезд)



# ЗАЦЕПИНГ

## ОПАСНАЯ ЗАБАВА ИЛИ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ?

### Поиск острых ощущений

Подростки часто стремятся испытать новые эмоции, а зацепинг предоставляет им возможность получить мощный выброс адреналина.

### Желание выделиться

Некоторые подростки хотят показать свою уникальность и независимость от общества, привлекая внимание окружающих своими рискованными действиями.

### Социальные сети и влияние медиа

В интернете можно найти множество видео и фотографий, где люди занимаются зацепингом, что создаёт иллюзию безопасности этого занятия.



# ЗАЦЕПИНГ

## ОПАСНАЯ ЗАБАВА ИЛИ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ?

### Отсутствие альтернативных увлечений

Если у подростка нет интересных хобби или занятий, он может искать их в опасных видах деятельности.

### Проблемы в семье и школе

Сложности во взаимоотношениях с родителями, одноклассниками или учителями могут стать причиной того, что подросток начнёт искать способы отвлечься и выплеснуть накопившиеся негативные эмоции.



# ЗАЦЕПИНГ

## РИСК, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

**Зацепинг представляет собой серьёзную угрозу для жизни и здоровья**

### → ЭЛЕКТРОТРАВМЫ

На крыше поезда находится контактная сеть напряжением до 27 киловольт. Даже незначительное прикосновение к проводу может привести к смертельному исходу.

### → ПАДЕНИЕ С ДВИЖУЩЕГОСЯ СОСТАВА

При движении поезда возникают сильные вибрации и порывы ветра, что делает удерживание на поверхности крайне сложным. Малейшая потеря равновесия может закончиться падением под колеса.

### → УДАРЫ О ПРЕПЯТСТВИЯ

Во время движения поезд проходит через тоннели, мосты и другие сооружения, где расстояние между ними и составом минимально. Незначительная ошибка в расчётах может привести к столкновению с препятствием.

## ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКОВ ОТ ЗАЦЕПИНГА

### Психологическая поддержка

Многие подростки, кто увлекается этой опасной деятельностью, испытывают трудности в общении, страдают от низкой самооценки или имеют проблемы в семье. Важно создать условия, при которых они смогут обратиться за помощью к специалистам без страха осуждения.

### Образовательные учреждения

Учреждениям необходимо привлекать специалистов по безопасности, сотрудников железной дороги и медицинских работников для проведения лекций, посвящённых безопасному поведению на железнодорожном транспорте.

### Родительский контроль

Родители должны быть внимательны к интересам своих детей, обсуждать с ними опасные виды деятельности и предлагать альтернативные способы получения адреналина, такие как спорт или активные игры.



# ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

## КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКОВ ОТ ЗАЦЕПИНГА

### Альтернативные формы досуга

Необходимо создать условия для безопасного и интересного досуга подростков. Спортивные секции, кружки по интересам, молодёжные клубы – всё это поможет занять свободное время ребёнка и направить его энергию в позитивное русло.

### Пример взрослых

Взрослые, включая родителей, учителей и общественных деятелей, должны служить примером ответственного поведения. Важно показывать личный пример подросткам, что есть много способов самовыражения и достижения успеха, которые не связаны с риском для жизни.

### Специальные площадки

В некоторых городах созданы специальные площадки, где подростки могут безопасно заниматься экстремальными видами спорта, такими как скейтбординг, BMX и паркур. Эти площадки позволяют молодым людям выплеснуть свою энергию и получить адреналин без риска для жизни.

# ЗАЦЕПИНГ ПОД КОНТРОЛЕМ

## СОТРУДНИЧЕСТВО ГОСУДАРСТВА, РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### ПРОФИЛАКТИКА ЗАЦЕПИНГА

требует совместных усилий со стороны государства, образовательных учреждений, родителей и самих подростков

### ТОЛЬКО КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

позволит снизить интерес к этому опасному увлечению и сохранить жизни и здоровье молодых людей

