A5 brochure cover, 148 x 210 mm

Почему это важно?

Ты хочешь быть крутым? Ты хочешь испытывать адреналин? Это нормолально! 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

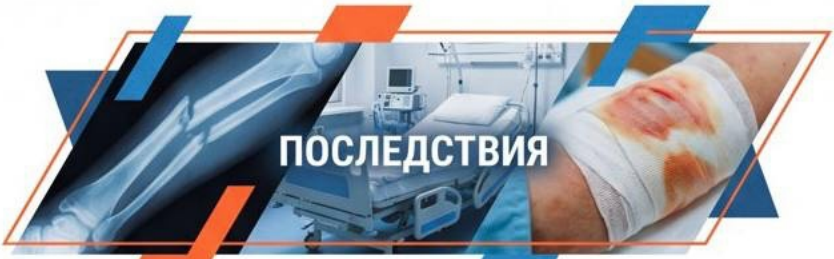
Зацепинг — это проезд снаружи поездов, трамваев или метро. Его называют «экстримом», но на деле это:

- **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.



«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».

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;
- волонтёрские 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!

Подготовлено Уральской транспортной прокуратурой

2026 год