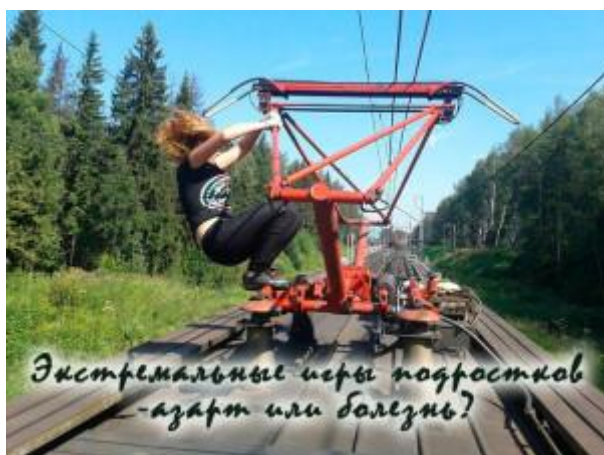


# «Здравствуй!»

МБУ ДО «ДЮЦ»  
июль 2016г.

№ 23

## Экстремальные игры подростков — здоровый азарт или болезнь?



Для подростка быть экстремалом - значит не отставать от времени, прогресса, совершенства. Юный экстремал находит единомышленников в соцсетях, демонстрируя свои исключительные способности. Им движет безудержная подростковая энергия, юношеский максимализм, соблазн нарушить запреты взрослых...

Экстремалами становятся подростки экстраверты. Им важно быть в центре внимания, воплощать собственные идеи в жизнь, придумывать коллективные развлечения...

Мнение ученых: рискованное поведение подростков ученые объясняют биологической природой, обменными и гормональными особенностями организма. М. Цуккерман считает, что в отдельных системах головного мозга у

«любителей приключений» наблюдается сильная реакция на новые стимулы при изначально низком уровне норадреналина. По мнению ученого, эти люди чаще других испытывают скуку и живут в постоянных поисках опасных ситуаций. Их состояние улучшается только при активной выработке норадреналина.

Согласно исследованиям американского психолога Лоуренса Стайнберга в присутствии сверстников тинэйджеры рискуют в два раза чаще. Эту особенность Стайнберг связывает с незрелостью нейронной сети, отвечающей за процесс оценки и анализа ситуации. Несовершеннолетние неспособны принять разумные решения, дать адекватную оценку опасности в кругу друзей. Их показательные действия совершаются «на свой страх и риск», чтобы получить общественное признание.

Причины рискованного поведения несовершеннолетних скрыты в особенностях возраста: импульсивности, экстраверсии, эмоциональной неустойчивости, стремлении расширить границы дозволенного.



### Что толкает подростка на «подвиги»?

Склонность подростка к риску — это способ доказать взрослость, желание понравиться, заслужить уважение коллектива, повысить собственный статус.

Поездка в машине, где за рулем сидит подросток, превращается в игру без правил. Юный водитель не обращает внимания на правила и дорожные знаки. Ему важно включить громкую музыку, поговорить по мобильнику, произвести должное впечатление на пассажиров, которые его поддерживают и поощряют.



Мальчики кичатся страстью к острым ощущениям и риску как значительным «преимуществом» в среде менее «крутых» ровесников. Лидирующие юноши пользуются успехом у девушек, ведут раннюю половую жизнь и т. д. В результате низкого порога восприятия риска они идут на совершение социально и лично опасных действий, правонарушений, употребляют психоактивные (наркотические) вещества, заражаются венерическими заболеваниями.

Компания подростков нередко подчиняется неформальному лидеру, власть которого держится на личностных качествах: склонности к риску, стремление к новым ощущениям...

Получая удовольствие в игре со смертью, мальчики и девочки наглядно доказывают свое превосходство над другими. Степень опасности в игре постоянно увеличивается: от катания на лесенке троллейбусов до прыжков на крышу проезжающего поезда или грузового состава. В силу своего возраста подростки не осознают ценность человеческой жизни. Ребенок получает удовольствие в игре со смертью. Подростковая неосторожность часто приводит к фатальным последствиям.

Самые опасные игры подростков: паркур, зацепинг, руфинг, скайукинг, акрострит... и др.

Выявлено, что только у 10% несовершеннолетних из 100% имеется «внутренний запрет» на любую форму риска. По мере взросления тяга к острым ощущениям снижается.

Какие обстоятельства предшествуют разобщению детей и родителей?

В современной семье родители не находят времени для общения и проведения досуга с ребенком из-за своей занятости. Отсюда отсутствие взаимопонимания, общих дел и интересов. Семьи, где отсутствуют доверительные отношения между детьми и родителями сталкиваются с большими проблемами – уходом детей на улицу, девиантным поведением.

К опасным увлечениям подростков толкает одиночество, недовольство собой, непонимание взрослых. В стремлении приобщиться к взрослой жизни, подростки объединяются в группы по интересам.



Экстрим (англ. Extreme - противоположный, чрезмерный, особенный) - выдающиеся, экстраординарные действия, как правило связанные с опасностью для жизни.

Экстрим привлекает человека по романтическим и эгоистическим причинам. Романтик ощущает красоту и испытывает высшие человеческие возможности. Эгоист подвергает смертельной опасности свою жизнь и думает только о себе.

Экстремальные виды спорта (бейсджампинг, хелискинг, кейв-дайвинг, альпинизм...) классифицируются по уровню опасности и требуют таких физических качеств как ловкость, выносливость, гибкость, быстрота...

У спортсменов склонность к риску является чуть ли не самым ценным качеством. Однако никто из них не застрахован от технических ошибок. Глупо ставить на кон жизнь ради удовольствия и остроты ощущений.

Человек должен заряжать себя положительными эмоциями, но не ценой жизни.

## *Виды современного экстремального досуга несовершеннолетних:*

**Зацепинг (трейнсерфинг)** – относительно новое экстремальное увлечение несовершеннолетних, пришедшее с Запада, которое сегодня превратилось в серьезную проблему для железной дороги.

Зацеперы цепляются снаружи за выступающие части поездов (различные поручни, лестницы, подножки и другие конструктивные элементы вагона или локомотива), устраиваются на сцепках между вагонами или даже забираются на крышу, и, таким образом, проезжают несколько станций. В год на железных дорогах страны гибнет несколько сотен подростков.

Существует несколько видов зацепинга.

**Трейнсёрфинг** - наиболее развитое и популярное направление зацепинга за счёт высокой адаптированности поездов к проезду людей вне салона. Обычно цепляются с заднего торца кабины последнего вагона за сцепки и технологические поручни машиниста, но также возможен проезд спереди, сбоку, между, под или на крышах вагонов. Также сюда относится катание на товарняках (**Трейнхоп**), используемый в основном для вольных путешествий на большие расстояния, катание на лёгких ручных или мотодрезилах, а также весьма экстремальный зацеп на собственных девайсах по рельсовому полотну или платформе. **Фронтрайдинг** – проезд на переднем торце головного вагона или локомотива.

**Руфрайдинг** – проезд на крыше поезда. **Сайдрайдинг** – проезд сбоку на подножках, дверях, окнах вагонов. **Бэкрайдинг** или **бэксайд зацепинг** – проезд на заднем торце хвостового вагона. **Битвинвагонрайдинг** – проезд между вагонами на буферах, розетках, поручнях либо сверху на межвагонной гармошке. **Оупенвагонрайдинг** – проезд в вагоне отурютого типа или на тормозной площадке. **Метросёрфинг** он же **сабвэй-сёрфинг** или метрозацепинг. По сути тот же трейнсёрфинг, но перенесённый в подземку, а именно метрополитен. Такая езда приобретает ряд нюансов, связанных с ездой в замкнутом пространстве и при отсутствии света, что требует повышенного внимания и делает катание вне габаритов поезда на крышах и сбоку почти невозможным или смертельно опасным. Сюда также относится проезд на открытых грузовых поездах, или же любимое среди диггеров катание на узкоколейных вагонетках по метрострою, кабельникам и прочим режимным объектам.

**Руфинг** (от англ. **roof** - крыша, крышелаза) – передвижение по высотным точкам зданий. Несовершеннолетние становятся руферами по разным причинам: интерес к панораме верхнего обзора, возможность отдохнуть от суеты, чувство свободы и прочее, этот вид экстрима руферы считают самым романтичным.

**Бейскламберы** (от англ. **clamber** – карабкаться, цепляться, взбираться, трудный подъем) поднимаются на вышки без страховки, при том, чем выше они забираются, тем больше получают адреналина. Заброшенная вышка в Электростали высотой 215 метров считается самой культовой. Одни ищут вверху адреналин, другие – избавление от страха высоты, третьи – романтическую панораму сверху.

Не меньшая опасность угрожает **бейсджамперам** (от англ. **jump** – прыгать). Они прыгают с высоты со специальным парашютом.

Среди столичных подростков популярен **паркур**. Его фанаты используют такие основные факторы, как сила и ее правильное приложение. Используя свое тело, по их мнению, надо уметь как можно быстрее оказаться в определенном месте. При этом они руководствуются принципом «нет границ, есть лишь препятствия, которые можно преодолеть». Разновидность паркура – **акрострит**. Он включает в себя стойки на руках на возвышенностях, прыжки с большой высоты, сальто с разной высоты, сальто через препятствия, сальто через промежутки, обрывы и т. д. Также акростритеры разучивают связки акробатических элементов на плоскости. В акрострите все трюки индивидуальны, и не являются частью бега как во фриране. Перехода с точку на точки и выполнения сальто. Главное требование уличной акробатики заключается в использовании собственной силы и отказе от всяческих вспомогательных средств.

**Диггерство** (от англ. **digger** – копатель) – исследование искусственных подземных сооружений в познавательных либо развлекательных целях. Очень часто диггерство сопряжено с разного рода опасностями, поэтому оно считается увлечением в основном мужской части несовершеннолетних, однако девушки тоже нередкие гости подземелий. Диггеров интересуют практически все подземные сооружения – бомбоубежища (как заброшенные, так и функционирующие), подвалы, подземные реки и коммуникации, старые шахты, тоннели метро и метрострой. Особый интерес диггеры проявляют к старинным сооружениям и их устройству, хотя проникновение на такие закрытые объекты преследуется по закону.

Среди столичной молодежи насчитывается множество поклонников индустриального туризма, так называемых **сталкеров** (от англ. **stalker** – упорный исследователь, охотник, ловчий). Это любители подвергать себя огромному риску в различных подземельях, заброшенных бомбоубежищах и других опасных местах.

**Шоплифтинг** - магазинные кражи— особая разновидность воровства, при которой совершается невооружённое (бесконфликтное) хищение товара в магазинах розничной торговли.

Проблема «экстремалов» пришла к нам с Запада. И это не только проблема подростковой психики, которая рвется к выплеску эмоций. Это проблема социальная.

**Планкинг** — флешмоб-занятие, особенно популярное в Австралии. Основное правило планкинга - лежать на животе, вытянув руки вдоль тела, в самых непредсказуемых местах: на крыше, на переходе, у кого-то на коленках, на бордюрах. Ваш напарник в это время должен вас снимать на камеру.

Что объединяет эти проявления, кроме опасности? Это, конечно, погоня за адреналином.

*Запрещать данные действия бесполезно, запреты вызывают только больший интерес. Вывод один – надо искать альтернативу.*

*Одним из условий повышения эффективности профилактической работы является деятельность, в которую входит формирование позитивных индивидуальных интересов личности подростка и позитивное эмоциональное развитие с учетом его потребностей - а это, в первую очередь, задача родителей.*

## Советы родителям подростка, увлекающегося экстремальными играми

Проявляйте интерес ко всем сторонам жизни вашего ребенка: местам времяпровождения, кругу общения, особенностям поведения.

Прежде всего, вы должны:

- нести ответственность за жизнь ребенка;
- расположить его к доверию и рассказать о рисках экстрима;
- объяснить, что риск – благородное дело, и он может быть оправдан только спасением чьей-то жизни;
- предложить отправиться в те места отдыха, где он мечтал побывать;
- предложить ему выбрать по душе любой вид спорта, боевого искусства: дзюдо, у-шу, каратэ, кикбоксинг...;
- заняться в летнее время семейным туризмом, зимой – лыжными прогулками;
- проводить с ним как можно больше свободного времени;
- проконсультироваться у психолога по поводу возникновения деструктивных увлечений;
- понять подростка и сделать так, чтобы он никогда не чувствовал себя одиноким.

## Билет в один конец

Насколько опасен зацепинг?

Сами зацеперы считают, что зацепинг - безопасное занятие, несмотря на имеющиеся случаи травмирования и гибели людей. По их мнению, опасность представляет не сам зацепинг, а легкомысленное к нему отношение. Не известно ни одного случая, когда причиной неудачного исхода поездки стал зацепинг как таковой. В зацепинге нет неустраняемых опасностей, не зависящих от предпринимаемых мер безопасности. Зацепер может и обязан подходить к поездке продуманно и осмысленно, а в случае невозможности осуществить поездку безопасно должен отказаться от неё.

**Все это мифы. И вот почему!!!**

### Опасность № 1: Напряжение

Напряжение контактной сети составляет 3000 Вольт или 27000 Вольт. В первом случае ещё можно избежать удара током. Во втором влезание на крышу означает неминуемую смерть. Также не стоит забывать о возможном падении с крыши вагона.

Зацеперы всегда ссылаются на справочники по физике, согласно которым пробойное напряжение воздуха составляет 1000-3000 Вольт/мм. Это как бы значит, что при напряжении контактной сети железной дороги 3000 Вольт или 27000 Вольт достаточно держать безопасную дистанцию от контактного провода более одного метра и все будет в порядке. Они заблуждаются!!!

Нужно помнить о том, что в справочнике описываются лабораторные условия: плоские проводники, стабильные влажность и температура, постоянное напряжение без пульсаций. Такие условия возможны только в лаборатории. На самом деле все происходит иначе. Обращали когда-нибудь внимание, что железнодорожные пути, особенно в тех местах где останавливаются поезда, имеют ржавеватый цвет? Это металлическая пыль, которая ржавеет. Она образуется при торможении поезда, так как колесики чугунные. При движении эта пыль летает в воздухе и воздух становится более токопроводящим. Напряжение контактной сети, даже постоянное 3000 Вольт, никогда «лабораторным» не бывает, там постоянно происходят пульсации. Про переменную сеть в 27000 Вольт и говорить нечего. Как результат, могут происходить пробои и на расстоянии более одного метра.

На одном из сайтов, описан случай произошедший в Белоруссии. Так, несколько лет назад в Минске на ст. Степянка перекладывали железнодорожный путь. Рабочие ошиблись в расчетах, и проложили путь не на прежнем месте, а чуть в стороне. В результате расстояние от пути до светофора, который при ремонте не трогали, оказалось меньше, чем должно было быть. Почти сразу после открытия по этому пути движения, произошёл пробой с пантографа электрички на этот светофор, хотя расстояние между ними было метра два. В результате напряжение 27000 Вольт через кабель, подключенный к светофору, попало в помещение дежурного по станции, там выгорел весь пульт управления.

Мало, кто знает, что вода в её лабораторном виде тоже есть диэлектрик, т.е. электрический ток не проводит. Почему же тогда происходят электротравмы через воду? Потому что диэлектриком является вода в чистом виде H<sub>2</sub>O. В реальных условиях такой воды не бывает, она всегда имеет примеси, в т.ч. всякие соли, которые и проводят электрический ток. Так же и с воздухом. Едущий на крыше зацепер никогда не может быть уверен, что в следующую секунду ветер не принесёт облачко пыли или влаги и на этом для зацепера всё закончится трагично.

### Опасность № 2: Габариты

Габариты для электрифицированных участков:

Согласно ГОСТ 9238-83 «Габариты приближения строений и подвижного состава железных дорог колеи 1520 (1524) мм», например, минимальное допустимое расстояние между крышей поезда и контактным проводом в некоторых случаях (например, под мостами) может составлять всего 300-450 мм. Для находящегося на крыше человека (даже если он ляжет на неё) это означает 100% смерть.

Габариты на неэлектрифицированных участках:

Согласно тому же ГОСТ 9238-83, минимальная высота сооружений для неэлектрифицируемых участков составляет 5550 мм, а максимальная высота подвижного состава по этому габариту - 5300 мм (габарит подвижного состава 1-Т, т.е. дизель-поездов). Таким образом, расстояние между максимальной высотой поезда и минимальной высотой сооружений на неэлектрифицируемых участках составляет всего 250 мм. Для человека на крыше это тоже означает 100-процентную смерть путем размазывания по крыше вагона.

Габариты в метро:

Высота вагона метро составляет 3660 мм. Согласно ГОСТ 23961-80 «Метрополитены. Габариты приближения строений, оборудования и подвижного состава» расстояние между крышей вагона и прямоугольным тоннелем составляет 290 мм, а расстояние между крышей вагона и оборудованием (трубы, кабели в тоннеле и т.п.) - 120 мм. Подумайте, способен ли человек, конечно если он не «супермен», поместиться в этом промежутке или нет. Также следует учитывать, что можно элементарно сорваться с крыши вагона, например, при резком торможении...

*Вывод: каким бы ты ни был крутым зацепером, ты не сможешь уменьшить напряжение контактной сети или увеличить габариты между подвижным составом и сооружениями!!!*

## *Методы профилактики экстремального поведения подростков*

Одним из методов предупреждения случаев травматизма подростков в результате увлечения экстремальным досугом, является пресечение административных правонарушений, связанных с безопасностью движения, предусмотренных главой 11 КоАП РФ.

Проведение профилактических бесед с несовершеннолетними и пропагандистская работа средств массовой информации.

Совместная работа с ОУР, ООРИ ЛУ МВД России на транспорте.

Организация мониторинга социальных сетей Интернета на предмет выявления групп и объединений неформальной направленности, осуществляющих свою деятельность на территории г. Екатеринбурга.

Создание архива печатных, видео- и фотоматериалов по профилактике детского травматизма на объектах транспорта, высотных зданиях, метро, заброшенных шахт и т.д.

Просмотр профилактических материалов, видеосюжетов и фотоматериалов.

Создание волонтерских отрядов из участников неформальных объединений.

Организация досуга несовершеннолетних, в котором будет делаться акцент на интерактивные занятия, игротренинги, семейные игры.

## *В методическую копилку*

### **Внимание, поезд!**

Наезды на людей происходят при переходе железнодорожных путей в неустановленных местах, при хождении вдоль железнодорожных путей из одного населенного пункта в другой, что категорически воспрещается.

Предупреждение несчастных случаев зависит от внимания самих людей к подвижному составу и тем самым сохранению своей жизни при переходе через железнодорожные пути, тем более в условиях скоростного движения поездов до 120 км/час (тормозной путь при таком движении, как правило, составляет от 400 до 1000м).

Особое внимание хотим обратить на соблюдение безопасности при пользовании железнодорожным транспортом детьми. Дети это не только младшие школьники, но подростки, возраст которых не достиг 18 лет, когда чувство взрослости при отсутствии жизненного опыта приводит к печальным последствиям. Подростки, особенно когда едут группой, не думают о последствиях своих поступков: играют на платформах (что небезопасно), кидают в проходящие окна вагонов и кабину локомотива камни, выходят из электропоезда в последний момент, срывают стоп-кран, мусорят, нередки случаи проезда на хвостовой части эл/поезда — автосцепке. Такие нарушения не всегда проходят без последствий, печальных случаев из жизни можно привести немало.

## **ВСЕГО 11 "НЕ" МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВМАТИЗМ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ:**

- 1 **НЕ** ходить по железнодорожным путям!
- 2 **НЕ** перебегать железнодорожные пути перед приближающимся поездом (чтобы остановить поезд, идущий со скоростью 100-120 км/ч, требуется от 700 до 1000 метров тормозного пути!)
- 3 **НЕ** прыгать с платформ!
- 4 **НЕ** подлезать под платформу и подвижной состав!
- 5 **НЕ** играть вблизи железнодорожных путей!
- 6 **НЕ** кататься на кабинах и крышах электропоездов!
- 7 **НЕ** класть на пути посторонние предметы (это может привести к катастрофам)!
- 8 **НЕ** бросать камни в движущийся электропоезд (это приводит к увечью или смерти пассажира, который может оказаться так же и вашим родственником, одноклассником, другом или близким человеком!).
- 9 **НЕ** переходить железнодорожные пути в неустановленных местах.
- 10 **НЕ** пользоваться вблизи железнодорожного полотна наушниками и не разговаривать по сотовому телефону (при этом можно не услышать сигнала машиниста электропоезда).
- 11 **НЕ** оставлять ребенка без присмотра на железнодорожных путях, платформах!

**Лица, нарушающие Правила, несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.**

Железная дорога не опасна для тех, кто соблюдает правила, кто внимателен и осторожен, дисциплинирован в опасной зоне. А правила железнодорожного транспорта просты, надо просто их выполнять.

*Уважаемые коллеги! Методические материалы для занятий по профилактике травматизма несовершеннолетних на железнодорожном транспорте вы можете получить по следующим ссылкам:*

[http://mzd.rzd.ru/static/public/ru?STRUCTURE\\_ID=4291](http://mzd.rzd.ru/static/public/ru?STRUCTURE_ID=4291)

[http://pass.rzd.ru/static/public/ru?STRUCTURE\\_ID=5197&layer\\_id=3290&refererLayerId=162&id=2451](http://pass.rzd.ru/static/public/ru?STRUCTURE_ID=5197&layer_id=3290&refererLayerId=162&id=2451)

Мультфильмы:

<https://www.youtube.com/watch?v=Shq-l0cCxYQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=TG8nqfxitK4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Shq-l0cCxYQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=W\\_88Tp\\_3WSY](https://www.youtube.com/watch?v=W_88Tp_3WSY)



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»**

**620014, г. Екатеринбург, ул. Добролюбова, 2а**

**телефон/факс: 376-49-34/376-40-90**

**Е-mail: [len\\_duc@mail.ru](mailto:len_duc@mail.ru)**

**Сайт: <http://лендюц.екатеринбург.рф/>**

**Ответственные за выпуск:**

**Пономаренко О.Ю., методист; Широкова О.С., зам.директора**