

# Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы



## Правила безопасности дома



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасного поведения дома

Сегодня мы с вами познакомимся с некоторыми опасностями, которые могут возникнуть дома, и научимся правильно вести себя в непредвиденных ситуациях для того, чтобы оградить свою жизнь и жизнь близких людей от опасности.

Каждый день мы умываемся, принимаем душ, моём посуду, пользуемся газовой плитой для приготовления пищи, постоянно пользуемся разнообразными электрическими приборами (утюг, телевизор, компьютер, светильник, микроволновая печь).

Однако при определённых условиях при использовании таких хорошо знакомых нам приборов и оборудования могут возникнуть непредвиденные опасные ситуации.

Подобные опасные ситуации могут возникать по двум причинам. В первом случае – вы сами можете создать такую опасную ситуацию, когда нарушаете правила безопасного использования оборудования и бытовых приборов. Во втором случае может возникнуть опасная ситуация независимо от вас.



# Правила безопасности при обращении с электричеством

- Никогда не оставляйте включённый электроприбор без присмотра.
- Не пользуйтесь электроприборами, имеющими какую-либо неисправность.
- Не тяните вилку из розетки за провод
- Не ремонтируй электроприборы включённые в сеть
- Нельзя в одну розетку включать несколько электроприборов.
- Необходимо строго соблюдать порядок включения электроприборов в сеть: сначала нужно подключить шнур к прибору, и лишь только потом шнур подключить к электросети. Отключение прибора нужно производить в обратном порядке.
- Не пользуйтесь электроприборами в ванной
- Запрещается прикасаться к прибору подключённому в сеть мокрыми руками, а также пользоваться электрическими устройствами, если вы находитесь в воде.
- Запрещается открывать и залезать в электрощитки – высокое напряжение – опасно для жизни
- Если вы обнаружили неисправность в электроприборе, увидели оголённые или



**Помните! Никогда нельзя тушить горящие электроприборы водой, подключённых в электросеть !**

# Правила безопасности при обращении с бытовым газом

Если вы вдруг почувствовали запах газа в помещении (в своём частном доме, квартире), следует сразу же выполнить определённый список действий:

- Закрывать краны на газовых приборах
- Закрывать вентиль или кран на отводе к газовым приборам
- Открыть окна и двери, проветрить помещение
- Покинуть помещение
- От соседей вызовите газовую службу «104» или на улице с мобильного телефона
- Дождитесь прибытия газовой службы на улице

**ПОМНИТЕ!**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Оставлять включённую газовую плиту без присмотра (вода из чайника, кастрюли может погасить огонь)
- Использовать газовую плиту для обогрева помещения
- Сушить над газовой плитой вещи

**Помните! Утечка газа приводит к взрыву!**

**Выполняй правила безопасности! Сохрани жизнь себе и близким!**

# Правила безопасности при обращении с бытовым газом

Если вы вдруг почувствовали запах газа в подъезде, следует сразу же выполнить определённый список действий:

- Вызвать аварийную газовую службу «104»
- Постарайтесь определить место и источник утечки газа
- Сообщите об утечке газа всем жильцам подъезда
- Откройте двери и окна в подъезде

## **ПОМНИТЕ!**

**Во время утечки газа в квартире, подъезде или в каком либо другом помещении запрещается :**

- Зажигать огонь, курить
- Пользоваться электроприборами
- Включать и выключать свет и электроприборы
- Пользоваться мобильными и стационарными телефонами

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА  
ПОЛЬЗОВАНИЯ ГАЗОМ В БЫТУ**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасности при использовании водопроводных устройств

В дом, квартиру вода поступает по трубам и распределяется по различным помещениям, где она требуется: ванну, кухню, туалет. В этих помещениях имеются специальные устройства для регулирования её подачи и потребления: краны, смесители и т.д. Если соблюдать все необходимые правила безопасности, то опасных ситуаций можно избежать. Вот эти правила:

- Нельзя оставлять открытый водопроводный кран без присмотра, когда из него льётся вода.
- Нельзя оставлять открытый кран, если воду по каким-то причинам отключили. Ведь если вы забудете его закрыть и уйдёте из дома, а в это время подадут воду, то ваша квартира будет затоплена.
- Нельзя мусор бросать в унитаз, так как трубы канализации при этом могут быстро засориться, и грязная вода канализации попадёт в дом.
- Если вы увидите, что где-либо подтекает вода (в кранах, отопительной системе, водопроводе) немедленно расскажите об этом взрослым и покажите место неисправности.



**Помните!**

**Вовремя устранённая неисправность предотвратит серьёзную аварию!**

# Правила безопасности при работе с компьютером

Практически в каждом доме в наше время имеется компьютер. Это очень полезная и необходимая вещь, но если вы нарушаете правила обращения с ним, то можете подвергнуть опасности ваше здоровье.

## Правила работы за компьютером:

- оптимальное время препровождения за компьютером 30 минут. Исключение можно сделать для просмотра полнометражного мультфильма вместе с родителями
- играть в компьютерные игры не более 15
- о время работы за компьютером следить за осанкой не сутулиться
- контролируйте освещенность помещения. Свет должен быть довольно ярким не создавать блики на мониторе
- монитор должен находиться на расстоянии не менее 60 см, при просмотре видео оптимально расположение в трех метрах от экрана, изображение должно быть на уровне глаз



# Правила безопасности при работе с компьютером

- при слабом зрении садиться за компьютер только в очках
- делайте разминку для глаз и проводите её регулярно
- не работать за компьютером в темноте
- часто проветривать помещение, где находится компьютер и проводить влажную уборку
- не трогать соединительные провода и не прикасаться к задним стенкам системного блока
- при возникновении необычной ситуации с компьютером (мигание, посторонние звуки, запах) незамедлительно сообщить взрослым
- после работы за компьютером умойтесь прохладной водой и сделайте гимнастику



# Правила безопасности со средствами бытовой химии

Средствами бытовой химии называются различные моющие средства, а также растворители, лаки, краски, аэрозольные баллоны и горючие вещества. Эти средства нам очень нужны в повседневной жизни, но многие из них имеют ядовитые свойства и весьма опасны для человека, если конечно не соблюдать некоторые обязательные правила их хранения и использования.

## Основные правила:

- использовать средства лишь по назначению в соответствии с рекомендациями, написанными на этикетке
- никогда не пользуйся незнакомыми препаратами бытовой химии
- средства бытовой химии обязательно хранить отдельно от пищевых продуктов, лекарств
- средства хранить в сухих и хорошо проветриваемых помещениях
- пить жидкости из незнакомых бутылок и ёмкостей – опасно для жизни
- не бери средства без разрешения взрослых
- внимательно читай, что написано на ёмкостях
- разбирать аэрозольные баллоны - опасно для жизни

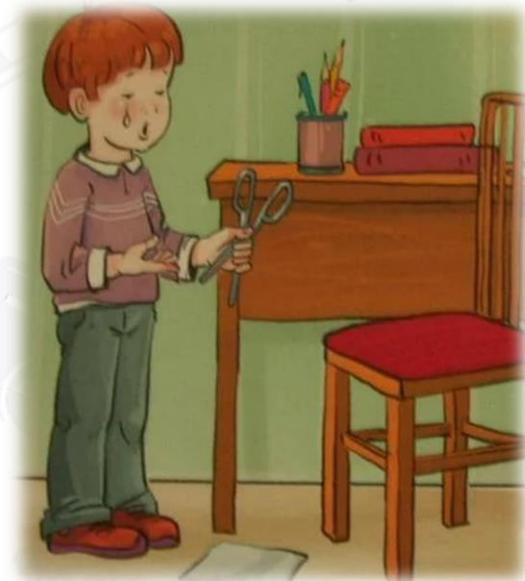
**Химикаты – это ЯД,  
И не только для ребят.  
Аккуратней надо быть.  
Чтоб себя не отравить**



# Правила безопасности с колющими и режущими предметами

В домашних условиях мы иногда пользуемся разнообразными инструментами, предназначенными для выполнения мелких домашних работ: ножом, отвёрткой, ножницами, канцелярским ножом и другими острыми и режущими предметами. Чтобы не нанести травму себе и окружающим нужно соблюдать ряд правил.

- Все острые, колющие и режущие предметы обязательно класть на свои места (ножницы, канцелярские ножи, иголки, булавки, гвозди и т.д)
- Все режущие и колющие инструменты при выполнении работы должны быть направлены острыми кромками в сторону, противоположную телу
- Храните острые и режущие предметы в чехлах, которые закрывают их рабочие части
- С предметами острыми будь осторожен, ими вы больно пораниться можете.
- Помните! Игра с острыми и режущими предметами – опасна для жизни!



# Осторожно открытое окно – опасно для жизни

- Запрещается открывать балконную дверь и выходить на балкон без разрешения взрослых;
- Игры на балконе опасны для жизни
- Запрещается открывать балконную дверь и выходить на балкон во время отсутствия взрослых в комнате, квартире;
- Запрещается открывать окна самостоятельно без разрешения взрослых и во время их отсутствия;
- Фурнитуры и рамы окон не прочные - опасно для жизни
- Запрещается вставать на подоконник – опасное место
- Не сиди и не лежи на подоконнике читая книгу – лучше лечь на диван или сесть в кресло
- Нельзя опираться на москитные сетки – опасно для жизни
- Не высовывайтесь из окон – можно вывалиться из окна и получить серьёзную травму

**ОТКРЫТЫЕ ОКНА –  
ОПАСНЫ!**



**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ!  
СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЖИЗНЬ СВОИХ БЛИЗКИХ!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



## ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

**101** – ПОЖАРНЫЕ, МЧС

**102** – ПОЛИЦИЯ

**103** – СКОРАЯ ПОМОЩЬ

**112** – ЕДИННЫЙ ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР

ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ СО ВСЕХ

СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ



**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikoval@mos.ru](mailto:myasnikoval@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
[+7 \(926\) 595-42-32](tel:+79265954232)    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)    [GaluzinaOA@mos.ru](mailto:GaluzinaOA@mos.ru)

**Контакты для обращения:**  
[+7 \(963\) 670 – 34 – 90](tel:+79636703490)    [+7 \(495\) 123 – 37 – 31](tel:+74951233731)  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы



## Безопасность в большом городе

# Дети должны знать эти правила наизусть

- Уходя из дома, всегда сообщать родителям, куда идут, с кем и когда вернуться;
- Всегда сообщать информацию родителям о своих друзьях и новых знакомых;
- Предоставить родителям телефоны своих друзей и знакомых и телефоны их родителей;
- Во время своих прогулок избегать случайных знакомств и приглашений в незнакомые места и компании;
- Если возникла какая-либо непредвиденная ситуация (стало плохо, задерживается, нужно кому-то помочь ит.д.) сразу звонить родителям или в экстренные службы:
  - полиция – **102**
  - скорая помощь – **103**
  - пожарная службы – **101**
  - единый номер - **112**



**Следите за тем, с кем общается ваш ребёнок и где бывает!  
Контролируйте досуг ваших детей!**

# Общие правила безопасности

**Необходимо говорить «НЕТ» в следующих ситуациях:**

- когда предлагают совершить недостойный поступок
- если предлагают поехать куда-нибудь, предупреждая, чтобы он об этом никому не говорил
- когда незнакомый человек предлагает что-либо сладкое (конфеты, пирожные, пирожки и т.п.)
- когда предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей;
- если незнакомые люди предлагают довезти на машине или показать им дорогу, сидя в машине
- когда малознакомые или незнакомые люди приглашают к себе в гости, на дискотеку и т.д.
- когда предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш

# Как вести себя с незнакомым человеком

- если тормозит машина, как можно дальше отойти от нее и ни в коем случае не садиться в нее;
- если человек настойчив и не отстает, подойдите к любому дому и сделайте вид, что это ваш дом, помашите рукой и позовите родственников, которых как будто видите в окне;
- входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет посторонних, которые следом могут войти в кабину;
- если в вызванном лифте уже находился незнакомый человек, не входите в кабину;
- если незнакомец зашел в лифт, не стойте к нему спиной и наблюдайте за его действиями;
- если незнакомец по отношению к вам совершает противоправные действия нажмите кнопку диспетчера в лифте;
- постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа;
- если двери лифта открылись, выскочите на площадку, позовите жильцов дома на помощь;
- оказавшись в безопасности, немедленно позвоните в полицию, сообщите, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.



# Как вести себя с незнакомым человеком

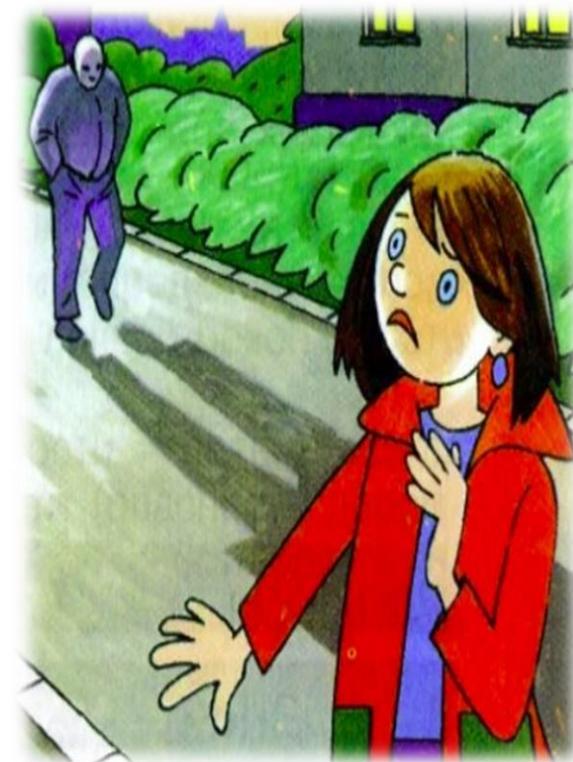
Если произошло нападение рекомендуем следующие приемы для защиты:

- привлекайте внимание прохожих призывом о помощи: «Помогите, я не знаю этого человека»
- если нападение произошло в подъезде кричите громко слово «ПОЖАР»;
- если вам угрожают, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя смело, решительно и неожиданно с максимальной силой;
- используйте прием неожиданности – отвлекающие внимание преступника любые действия (резко и быстро что-либо спросить или бросить), после чего быстро ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах;



# Как вести себя с незнакомым человеком

- смотрите преступнику в прямо глаза, чтобы не выдать место планируемого удара;
- если можете, защищайтесь любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирайте вещи, убегайте, в чем есть;
- в качестве оружия самозащиты можно использовать любой предмет: ручку, карандаш, ключи, зонтик, палку, туфли, аэрозольный дезодорант, лак для волос, камень и т.д
- если на вас напали сзади, обхватив шею руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой по голени, ступне;
- если на вас напали спереди, ткните расправленными пальцами руки в глаза или горло преступнику.



# Приёмы защиты



# Где преступники поджидают свои жертвы

## В ПОДЪЕЗДЕ!

- подходя к дому, обратите внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходите к подъезду. Погуляйте на улице 15-20 минут, и, если незнакомый человек продолжает идти следом, расскажите о нем повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу (люди с детьми, пожилые, человек в форме)
- если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызовите свою квартиру и попросите родителей встретить;
- если незнакомый человек уже находится в подъезде, сразу же выйдите на улицу и дождитесь, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома;
- не выходите на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром;
- при внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любыми способами.



# Где преступники поджидают своих жертв

## В ЧУЖОЙ МАШИНЕ!

Правила поведения в автомобиле:

- если добираетесь на такси, скиньте близким людям номер машины, марку, ФИО водителя;
- если водитель начал проявлять интерес, попросите его остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайтесь разбить окно, то есть сделайте все, чтобы привлечь внимание к машине других водителей, если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции;
- не соглашайтесь на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попросите проехать чуть дальше и выйдите из машины;
- не садитесь в машину, если в ней уже сидят пассажиры;
- идти вдоль дороги нужно навстречу транспорту.



**Ребёнок и подросток должны четко знать, что садиться в чужую машину нельзя не при каких обстоятельствах, даже если за рулем или в салоне сидит женщина!**

# Где преступники поджидают своих жертв

## НА УЛИЦЕ!

Что надо делать, если к тебе пристает незнакомец:

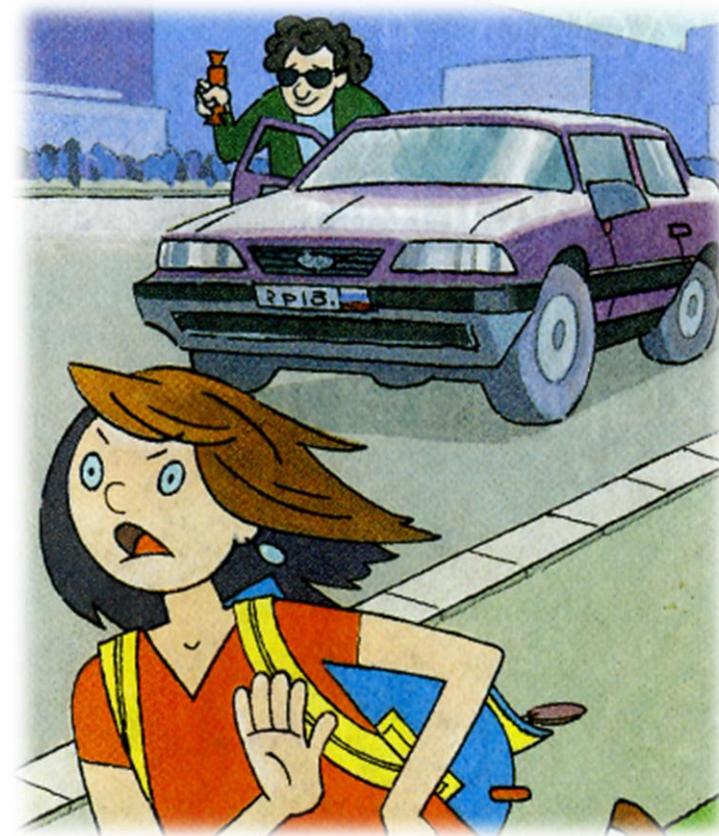
- не ждите, когда вас схватят;
- если можете, бросьте что-нибудь в лицо нападающему (например, камень, песок, горсть мелочи), чтобы некоторое время привести его в замешательство и отвлечь;
- убегайте в сторону, где много людей;
- если вам зажимают рот рукой, укусите за руку;
- используйте любые подручные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, в ногу или в руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего);
- деритесь изо всех сил, не размахивайте беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль;
- как только он ослабит хватку – убегайте.



# Где преступники поджидают своих жертв

## Правила поведения на улице:

- если приходится идти вечером в одиночку, идите быстро и уверенно и не показывайте страха; можно подойти к людям с детьми, к женщине, которая вызывает доверие или к пожилой паре и идти рядом с ними;
- в автобусе, маршрутном такси, троллейбусе садись ближе к водителю и выходите в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя;
- не голосуйте на дороге и не отвечайте на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать куда-то.
- ни в коем случае не садитесь в машину, чтобы показать дорогу;
- не сокращайте свои маршруты в отдаленных и безлюдных местах;



# Где преступники поджидают своих жертв

## Правила поведения на улице:

- идите по улице в темное время в группе людей, вышедшей из автобуса, маршрутного такси, троллейбуса, метро;
- увидев впереди группу людей или нетрезвого человека, лучше перейди на другую сторону улицы или измените маршрут;
- если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейдите на другую сторону;
- всегда предупреждай родственников о том, куда идете, с кем идете и когда вернетесь
- если вы задерживаетесь и возвращаетесь поздно попросите взрослых вас встретить.



# Как вести себя с незнакомым человеком

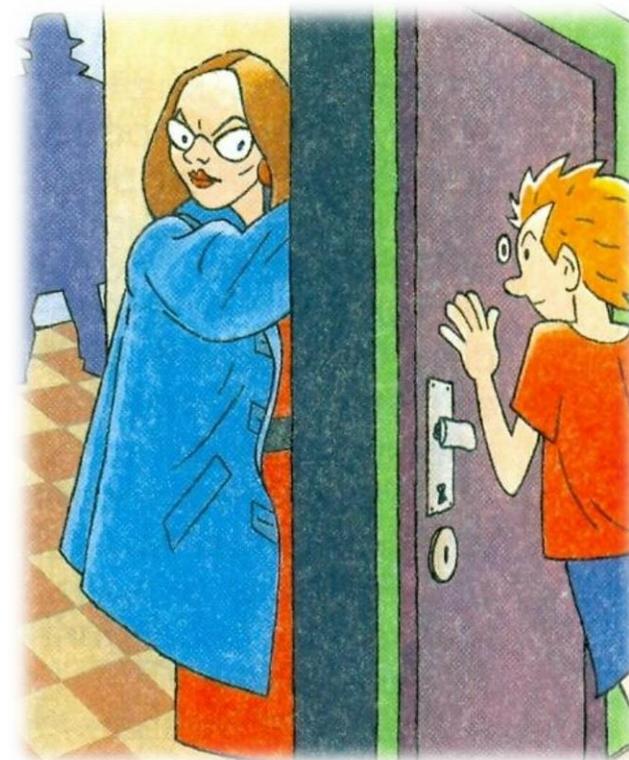
- если вас преследует незнакомец, постарайтесь выйти в многолюдное место: на шумную улицу, школьный двор, магазин. Сообщите об этом человеку в форме (полицейский) или охраннику в магазине.
- не старайтесь забежать в подъезд или где-то спрятаться. Преступник может оказаться быстрее тебя, и ты окажешься в ловушке.
- никогда не заходите в лифт с незнакомыми людьми, даже с женщинами;
- не принимайте предложения незнакомцев, обещающих съёмки в кино, участие в конкурсе красоты, поездку куда – либо или что-либо другое. Именно такими уловками преступники заманивают свои жертвы. Будьте бдительны и осторожны.
- не уходите не куда с незнакомцами, чтобы тебя не просили, обещая, например, заплатить за помощь.
- даже если человек не кажется опасным, если он улыбается, доброжелательно разговаривает и совсем не выглядит подозрительным, помни: преступники могут притворяться.



**Помните! Преступники обычно не похожи на тех кровожадных людей, которых показывают в кино.**

# Незнакомец за дверью

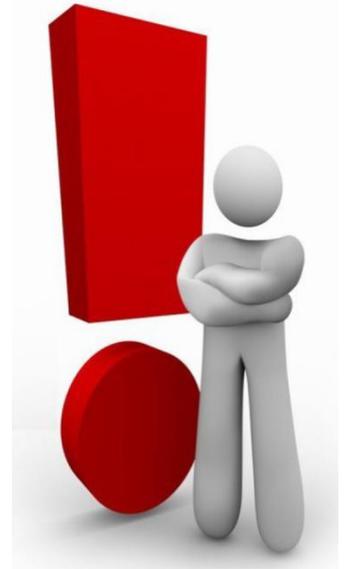
- если в дверь позвонили: посмотреть в глазок и поинтересоваться, кто он и для чего пришел.
- разговаривать необходимо через дверь, открывать ее не следует.
- если незнакомец пытается открыть дверь, сразу звони в полицию по телефону 102 и назови свой точный адрес и сразу же сообщи об этом родителям;
- если незнакомец представляется сотрудником полиции или иным должностным лицом, он должен предъявить соответствующие документы.
- если человек за дверью просит о помощи, надо предложить ему вызвать пожарных, полицию, скорую помощь или газовую службу;
- никогда не при каких обстоятельствах не надо говорить, что дома нет никого, и не стоит вести долгих бесед через дверь;
- выходя из квартиры даже на минуту, нужно брать с собой ключ и запирает дверь на замок



**Не разговаривай и не открывай дверь незнакомым людям ни при каких обстоятельствах!!!**

# Правила безопасности

- Если вы добираетесь до дома самостоятельно, продумайте вместе с родителями постоянный, наиболее безопасный маршрут. Договоритесь с родителями о том, что вы постоянно будете ходить именно этой дорогой.
- Придумайте вместе с родителями кодовое слово, дающее понять, что вы говорите под принуждением посторонних лиц или находитесь в опасности
- Оговорите границы окрестностей с родителями, где вы можете гулять
- Помните, что никогда и ни при каких обстоятельствах родители или родственники не пришлют за вами в школу, домой или во двор незнакомого человека. Если такой человек подойдет, кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому.



# Правила безопасности

- Если вы хотите куда-либо пойти, то об этом обязательно должны предупредить родителей, сообщив им куда, с кем вы идете и когда вернетесь, сообщив свой маршрут движения. Необходимо, чтобы маршрут движения не пролегал по лесу, парку, безлюдным и неосвещенным местам.
- В случае, если вы задерживаетесь, то должны позвонить и попросить родителей вас встретить.
- Рассказывайте родителям о том, как вы провели время, когда оставались без присмотра. Вы должны сообщать родителям о частых звонках по, якобы, неправильным номерам или безответных звонках.
- Вы обязательно должны знать свое имя и фамилию, имена родителей, домашний адрес и телефон.



# Семейные правила безопасности



- Вы должны знать, в каких случаях и как можно позвонить в полицию, противопожарную службу и скорую помощь.
- Не берите с собой на улицу дорогостоящие игрушки, гаджеты, мобильные телефоны, чтобы не стать жертвами мошенников.
- Если к вам подходит незнакомый человек (неважно мужчина или женщина) просит вас куда-то пойти, предлагает конфеты и подарки, просит о помощи или предлагает её – **ОН ДЛЯ ВАС ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОПАСНОСТЬ.**

# Правила безопасности

## **Важно помнить:**

- Пока вы находитесь в людном месте, вы в безопасности
- У вас есть два главных оружия ноги и голос
- В опасной ситуации стоит громко кричать, пинаться, с громкими криками: - Помогите! Я не знаю этого человека!
- Вы можете делать все что угодно, если даже просто кажется, что кто-то за вами идет: вы можете кричать, бежать, разбить окно или швырнуть камнем в машину, чтобы сработала сигнализация, вы можете упасть в лужу в новой куртке или вцепиться намертво в забор или качели на детской площадке, обратиться за помощью к посторонним, забежать в магазин или аптеку, банк или кафе.

# Номера экстренных служб

## НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

**101**

Пожарная  
охрана



**102**

Полиция



**112**



**103**

Скорая  
помощь

Номера "01", "02", "03", "04"  
продолжают работать со  
стационарных телефонов

**104**

Газовая  
служба



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Ребёнок в опасности

В Следственном комитете Российской Федерации организована  
круглосуточная работа телефонной линии

## **«Ребенок в опасности»**

для незамедлительного реагирования на обращения граждан о  
совершенном или готовящемся преступлении в отношении  
несовершеннолетнего

**8 (800) 200-19-10**

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
**+7 (926) 595-42-32**    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)    [GaluzinaOA@mos.ru](mailto:GaluzinaOA@mos.ru)

**Контакты для обращения:**  
**+7 (963) 670 – 34 – 90**    **+7 (495) 123 – 37 – 31**  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)