

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ

1. Старайтесь не располагать телефон около органов, особо восприимчивых к излучению, — спереди на поясе, около головы, у сердца. Женщинам телефон лучше всего держать в сумочке, мужчинам в барсетке. В крайнем случае, телефон можно повесить к поясу сбоку.
2. Не кричите, разговаривая по сотовому. Мало того, что вы мешаете окружающим, так еще и уровень излучения повышается. Чем тише вы говорите, тем меньше излучает сотовый.
3. При длительном разговоре (более 10 мин.) рекомендуется переключать сотовый с уха на ухо каждые 5 мин – так вы понижаете вдвое разогрев тканей.
4. Выключайте телефон, находясь в метро. Когда вы находитесь в тоннеле, аппарат переходит в режим поиска сети и постоянно излучает (в том числе и на вас) достаточно сильно. К тому же так быстрее садится аккумулятор.
5. В условиях неустойчивого приема мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. Следовательно, в этой ситуации либо сократите разговор до минимума, либо найдите место с устойчивым приемом и продолжите разговор там.
6. Не трогайте антенну сотового телефона! Изменение ее геометрических размеров, изгиб и кручение неизбежно ухудшает условия приема и, следовательно, повышает величину излучения. А ведь именно излучение антенны имеют в виду, когда говорят об излучении сотового телефона. Излучение других его компонентов – самого передатчика, гетеродина приемника, синтезатора частоты и прочих настолько мало, что в расчет не берется.
7. Также нелишне знать, что у телефонов с внутренней антенной излучение зачастую больше, чем у телефонов с внешней антенной.
8. На даче и в машине старайтесь пользоваться выносной антенной. В машине желательно установить антенну в геометрический центр крыши. Корпус автомобиля играет роль отражателя сигналов, а значит, уровень действия на вас микроволн повышается. Вообще, если есть возможность, то лучше воспользоваться обычным проводным телефоном, потому что железобетонные здания экранируют сигнал также хорошо, как и корпус автомобиля.
9. Не стоит спать с телефоном, расположенным близко у изголовья (а пользователи часто используют телефон в качестве будильника и кладут его, соответственно поближе). Даже когда вы спите, телефон излучает, в том числе и на частоте гамма-ритмов мозга (в этом ритме наш мозг работает во время сна).
10. Не рекомендуется пользоваться сотовым телефоном беременным женщинам и детям в возрасте до 16 лет. Чем меньше ребенку лет, тем более восприимчив его организм к микроволновому излучению (а облучение плода в чреве матери вообще может вызвать биологические мутации с неизвестными последствиями). Также не рекомендуется пользование сотовым телефоном лицам, больным эпилепсией или предрасположенным к этой болезни, — излучение может спровоцировать припадок. Также ученые рекомендуют отказаться от использования сотового телефона лицам, страдающим нервными заболеваниями, снижением умственной и физической активности, расстройствами памяти и сна.

Правила безопасного использования сети Интернет

Вы должны это знать:

При регистрации на сайтах, старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Так же, не рекомендуется размещать свою фотографию, давая, тем самым, представление о том, как вы выглядите, посторонним людям.

Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор, т.к. он может быть записан.

Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если Вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.

Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.

Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом.

Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

Ответственность за размещение в сети Интернет материалов экстремистского содержания

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации граждане несут ответственность за размещение в сети – Интернет материалов экстремистского содержания и в зависимости от обстоятельств, совершенного противоправного деяния, несут ответственность установленную:

1. Кодексом об административных правонарушениях Российской Федерации

Глава 20. Административные правонарушения, посягающие на общественный порядок и общественную безопасность

Статья 20.29. Производство и распространение экстремистских материалов

Массовое распространение экстремистских материалов, включенных в опубликованный федеральный список экстремистских материалов, а равно их производство либо хранение в целях массового распространения

-влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до трех тысяч рублей либо административный арест на срок до пятнадцати суток с конфискацией указанных материалов и оборудования, использованного для их производства; на должностных лиц - от двух тысяч до пяти тысяч рублей с конфискацией указанных материалов и оборудования, использованного для их производства; на юридических лиц - от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей или административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией указанных материалов и оборудования, использованного для их производства.

2. Уголовным кодексом Российской Федерации

Раздел 9. Преступления против общественной безопасности и общественного порядка

Глава 24. Преступления против общественной безопасности

Статья 205.2. Публичные призывы к осуществлению террористической деятельности или публичное оправдание терроризма

1. Публичные призывы к осуществлению террористической деятельности или публичное оправдание терроризма -

наказываются штрафом в размере до пятисот тысяч рублей либо в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет, либо принудительными работами на срок до четырех лет, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

2. Те же деяния, совершенные с использованием средств массовой информации,

-наказываются штрафом в размере от трехсот тысяч до одного миллиона рублей либо в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от трех до пяти лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо лишением свободы на срок до семи лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет.

Примечание. В настоящей статье под публичным оправданием терроризма понимается публичное заявление о признании идеологии и практики терроризма правильными, нуждающимися в поддержке и подражании.

Раздел 10. Преступления против государственной власти

Глава 29. Преступления против основ конституционного строя и безопасности государства

Статья 280. Публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности

1. Публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности - наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные с использованием средств массовой информации,

-наказываются принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

1. Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации,

-наказываются штрафом в размере от ста тысяч до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до двух лет, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на

срок до трех лет, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные:

- а) с применением насилия или с угрозой его применения;
- б) лицом с использованием своего служебного положения;
- в) организованной группой,

-наказываются штрафом в размере от ста тысяч до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до трех лет, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок.

Справочно

На официальном сайте Министерства юстиции Российской Федерации по адресу <http://minjust.ru/extremist-materials> размещен «Федеральный список экстремистских материалов», который формируется на основании поступающих в Минюст России копий вступивших в законную силу решений судов о признании информационных материалов экстремистскими.

Законодательством Российской Федерации установлена ответственность за массовое распространение экстремистских материалов, включенных в опубликованный федеральный список экстремистских материалов, а равно их производство либо хранение в целях массового распространения.