

## ПАМЯТКА для обучающихся при захвате их террористами

1. Любой человек становится жертвой (заложником) с момента захвата.
2. Заложник всегда испытывает сильное психическое потрясение, которое может проявиться следующим образом:
  - Страх за свою жизнь;
  - Возбуждение состояние;
  - Неадекватная реакция на происходящие события.
3. Очень важно справиться с эмоциями.
4. Рекомендуется вести себя сдержанно и спокойно.
5. Помните главное правило: во всем подчиняйтесь требованиям захватчиков, ни словами, ни действиями не провоцируйте их.
6. Не производите без разрешения неожиданных и подозрительных действий (взять из сумки платок, лекарство...).
7. Отдайте личные вещи, которые требуют террористы (мобильные телефоны, сигареты и т.п.).
8. После захвата определите психологическое состояние террористов, выделите среди них самого податливого и постарайтесь словами вызвать чувство жалости к заложникам – детям.
9. Будьте морально готовы к мерам психического давления со стороны террористов.
10. Для сохранения психологической устойчивости рекомендуются следующие приемы и способы:
  - Старайтесь по возможности соблюдать требования личной гигиены;
  - Читайте, пишите, решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова
  - Делайте доступные в данных условиях физические упражнения
  - Практикуйтесь в самовнушении: «Я спокоен, я совершенно спокоен»;
  - Всегда надейтесь на благополучный исход освобождения и поддерживайте морально друг друга.
11. Помните, что страх, депрессия и апатия – три главных врага заложника.
12. При появлении первых признаков начала силового освобождения заложников (выстрелах, взрывах, отключения электричества, появлении любых посторонних запахов) быстро ложитесь на пол, лицом вниз и прикройте голову руками. Закройте органы дыхания платком или рукавом одежды, старайтесь дышать реже и неглубоко.
13. Используйте архитектурные особенности помещения для защиты от пуль, осколков, стекла.
14. Не вставайте, пока не последует команда от сотрудников правоохранительных органов.
15. Если вас заминировали террористы, немедленно сообщите сотрудникам правоохранительных органов.
16. Сообщите сотрудникам правоохранительных органов о местах нахождения террористов и спрятавшихся заложниках.
17. При возникновении пожара в помещении с заложниками, его задымлении действует по обстановке:
  - Разбейте подручными предметами окна;
  - Дышите через влажную тряпку;
  - При невозможности находиться в помещении от дыма и огня скрытно от террористов покиньте помещение.
18. Выбегая из захваченного террористами здания, прячьтесь за ближайшим укрытием от пуль. Подбежав к сотрудникам правоохранительных органов необходимо поднять открытые руки над головой и несколько раз громко повторить: «Я заложник!».