

# ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом
- Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию
- Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям
- С самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания бандитов
- Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение
- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега
- Заявите о своём плохом самочувствии
- Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темперамент, манера поведения)



Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения)

Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, правоохранительные органы делают всё, чтобы вас вызволить

- Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье

Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников

При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке

После освобождения не делайте скоропалительных заявлений

## ПОВЕДЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ

### Вы ранены

- Постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани
- Остановите кровотечение прижатием вены пальцем к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани
- Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжёлом положении



### Загорелась квартира

Не поддавайтесь панике

Сообщите в пожарную охрану

Обесточьте квартиру

Постарайтесь сбить пламя огнетушителем, водой

Покидайте зону огня пригнувшись, а лучше ползком

Дверь в комнату, где разгорается пламя, закройте

Постарайтесь выбраться на балкон (лоджию)

Избавьтесь от одежды с примесью синтетики (она быстро плавится и оставляет на теле язвы)

Ребёнка заверните в одеяло, пальто, куртку и срочно выносите

Звывайте о помощи, но не прыгайте вниз

### Вы задыхаетесь

- Наденьте влажную ватно-марлевую повязку
- Защитите органы дыхания мокрым полотенцем, платком, шарфом, другой тканью
- При запахе газа раскройте окна, не пользуйтесь зажигалкой, спичками, не включайте электрические приборы и освещение



### Вас завалило

- Обуздайте первый страх, не падайте духом
- Осмотритесь — нет ли поблизости пустот. Уточните, откуда поступает воздух
- Постарайтесь подать сигнал рукой, палкой, голосом, стуком, свистком. Лучше это делать, когда услышите голоса людей, лай собак
- Как только машины и механизмы прекратят работу и наступит тишина — значит объявлена "минута молчания". В это время спасатели с приборами и собаками ведут усиленную разведку. Используйте это - привлечите их внимание любым способом
- Вас обнаружат по стону, крику и даже по дыханию