

ПАМЯТКА

действия при захвате террористами заложников

Незамедлительно сообщите о случившемся в правоохранительные органы.

Не вступайте с террористами в переговоры по собственной инициативе.

Обеспечьте беспрепятственный проход (проезд) на объект сотрудников правоохранительных органов, спасателей, автомашин «скорой помощи».

При прибытии оперативно-следственной группы правоохранительных органов оказывайте её сотрудникам содействие в получении необходимой для работы информации.

При необходимости выполняйте требования преступников, если это не связано с причинением ущерба здоровью и жизни людей, не противоречьте преступникам, не рискуйте жизнью своей и окружающих.

Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

Если Вы – заложник террористов

По возможности скорее возьмите себя в руки и не паникуйте.

Расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Подготовьтесь как к физическим, так и моральным испытаниям.

Если возникла мысль о побеге, не делайте этого при отсутствии полной уверенности в успехе. Постарайтесь запомнить как можно больше информации о Ваших захватчиках. Желательно установить их количество и вооружение. Всматривайтесь в лица, чтоб потом составить словесный портрет. Обратите внимание на внешность, одежду, телосложение, на тематику разговоров, акцент, темперамент и манеру поведения.

По возможности постарайтесь определить свое место нахождения (место заточения). Всегда располагайтесь по дальше от окон, дверей и самих похитителей. Пытайтесь найти места наибольшей безопасности. При штурме помещения и других активных действиях по вашему освобождению лучше всего лечь на пол, лицом вниз, сложив руки на затылке.

Не оказывайте агрессивного сопротивления, не угрожайте, не провоцируйте террористов на необдуманные и жестокие действия по отношению к Вам. Если будут отдаваться какие-либо распоряжения, постарайтесь их выполнять особенно вначале. Займите позицию пассивного сотрудничества.

Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте резких оскорбительных выражений, которые могут вызвать гнев террористов.

Не бойтесь обращаться с просьбами, жалобами на здоровье. Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб как бытового, так и медицинского характера.

Сколько бы вы не находились в заточении, сохраняйте умственную активность. Отгоняйте от себя чувство отчаяния, безысходности. Думайте о приятных вещах и помните, что шансы на освобождение со временем возрастают.

Обязательно найдите себе какое либо занятие – физические упражнения, чтение, размышления и воспоминания.

Постарайтесь не доводить себя до истощения. Принимайте любую пищу, даже если она вам не нравится. Любым способом старайтесь сохранить физическую силу и не падайте духом.

Наберитесь терпения, будьте благоразумны.

Помните! Безвыходных ситуаций нет! Помощь придет. Верьте в спасение.

Как не стать заложником своих чувств

Глубоко вдохните и с кашлем выдохните (несколько раз).

Встаньте на выпрямленных ногах, несколько раз поднимитесь на носки и резко опуститесь.

Повращайте кистями рук, потирайте что-нибудь руками. Не пренебрегайте лекарствами (валокардин, валосердин, корвалол и др.).

Подумайте о других, кому хуже, и помогайте им. Меньше думайте о собственном горе.