

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ УГРОЗЫ И СОВЕРШЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

## Действия при захвате в заложники

- не привлекайте к себе внимание бандитов, не смотрите им в глаза, снимите ювелирные украшения. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги;
- терпеливо переносите лишения, оскорбления и унижения, не ведите себя вызывающе, а покладисто, спокойно и, по возможности, миролюбиво. Будьте морально готовыми к тяжелым условиям содержания, применению преступниками повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок;
- по возможности выполняйте требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей, не противоречите бандитам, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной;
- не передвигайтесь по помещению и не открывайте сумки без разрешения бандитов, прежде чем что-либо сделать (сесть, встать, попить, сходить в туалет и т.д.), спросите разрешения у преступников;
- внимательно следите за поведением бандитов и их намерениями. Запомните приметы преступников (лица, одежду, оружие – все, что может помочь спецслужбам);
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться. Этим Вы предотвратите дополнительную потерю крови;
- осмотрите помещение, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы;
- делайте доступные в данных условиях физические упражнения, как минимум, напрягать и расслаблять поочередно все мышцы тела, если нельзя выполнять обычный гимнастический комплекс (подобные упражнения желательно повторять не менее трех раз в день);
- не давайте ослабнуть своему сознанию. Разработайте программу возможных упражнений (как умственных, так и физических). Постоянно тренируйте память: вспоминайте исторические даты, фамилии знакомых людей, номера телефонов и т.п. Насколько позволяют силы и пространство помещения занимайтесь физическими упражнениями. Очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию, что помогает держать свою психику под контролем;
- вспоминайте про себя прочитанные книги, последовательно обдумывать различные отвлеченные процессы (решать математические задачи, вспоминать иностранные слова и т.д.); в общем, ваш мозг должен работать;
- если есть возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если этот текст совершенно вам не интересен; если разрешат, можно также писать, несмотря на то, что написанное наверняка будет отбираться - важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок;
- следите за временем, тем более что бандиты обычно отбирают часы, отказываются говорить, какой сейчас день и час, изолируют заложников от внешнего мира; отмечать смену дня и ночи (по активности преступников, по звукам, режиму питания, использовать подручные инструменты отсчета времени и т.д.);
- по возможности относитесь к происходящему с вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надеяться на благополучный исход. Страх, депрессия и апатия – три ваших главных врага;
- не выбрасывайте вещи, которые могут позже пригодиться (лекарства, очки, письменные принадлежности и т.д.), старайтесь создать хотя бы минимальный запас питьевой воды и продовольствия на тот случай, если вас перестанут кормить;
- при наличии проблем со здоровьем, убедитесь, что вы взяли с собой необходимые лекарства, сообщите охранникам о своих проблемах, при необходимости просите об оказании медицинской помощи или предоставлении лекарств;
- если вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках - не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу;
- не допускайте истерических действий со стороны заложников, понуждайте их к спокойствию;
- будьте внимательным, сосредоточьте Ваше внимание на звуках, движениях и т.п., запоминайте все, что может оказаться полезным для правоохранительных органов при вашем освобождении.

