

*ПАМЯТКА
ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В
ЗАЛОЖНИКАХ*



ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ЗАЛОЖНИКАХ, ЗНАЙ - ТЫ
НЕ ОДИН. ПОМНИ: ОПЫТНЫЕ ЛЮДИ УЖЕ
СПЕШАТ К ТЕБЕ НА ПОМОЩЬ.

Не пытайся убежать, вырваться
самостоятельно - террористы могут
отреагировать агрессивно. Постарайся
успокоиться и жди освобождения.

Настройся на долгое ожидание.
Специалистам требуется время, чтобы
освободить тебя. Они не теряют ни
минуты, но должны всё предусмотреть.

Постарайся мысленно отвлечься от
происходящего: вспоминай содержание книг,
художественных фильмов, мультфильмов,
реши в уме задачи. Если веришь в Бога,
молись.

Старайся не раздражать террористов: не
кричи, не плачь, не возмущайся. Не требуй
также немедленного освобождения - это
невозможно.

Не вступай в споры с террористами,
выполняй все их требования. Помни: это
вынужденная мера, ты спасаешь себя и
окружающих.

Помни, что, возможно, тебе придётся долгое время провести без воды и пищи - экономь свои силы.

Если в помещении душно, постарайся меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.

Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делай нехитрые физические упражнения - напрягай и расслабляй мышцы рук, ног, спины. Не делай резких движений.

Помни: если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир - против них. Это очень опасная ошибка! Знай: в любой ситуации террорист - это преступник, а заложник - его жертва! У них не может быть общих целей!

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЗАЛОЖНИКОВ (ШТУРМ)

Не всегда переговоры с террористами заканчиваются успешно. Иногда твоё освобождение требует штурма. Помни: для бойцов спецназа главное - жизнь заложников, а не их собственная жизнь. Они сделают всё возможное, чтобы освободить людей без потерь.

После начала штурма старайся держаться подальше от террористов.

По возможности, спрячься подальше от окон и дверных проёмов.

При штурме могут использоваться светошумовые гранаты: яркий свет бьёт в глаза, звук ударяет по ушам или чувствуется резкий запах дыма. В этом случае падай на пол, закрой глаза (ни в коем случае не три их), накрой голову руками и жди, когда сотрудники спецназа выведут тебя из здания.

*После освобождения
Не спеши сразу уйти домой.
Сначала надо связаться с
сотрудниками специальных
служб и врачами. Врачи помогут
тебе выйти из шока и, если
нужно, по их совету ты
получишь необходимое лечение.
Помни: после того, как тебя
спасли, тебе необходима
медицинская помощь.*