

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.

1. **Настройся на долгое ожидание.** Специалистам требуется время, чтобы освободить тебя. Они не теряют ни минуты, но должны всё предусмотреть.
2. **Постарайся мысленно отвлечься от происходящего:** вспоминай содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решай в уме задачи.
3. **Старайся не раздражать террористов:** не кричи, не плачь, не возмущайся. Не требуй также немедленного освобождения - это невозможно.
4. **Не вступай в споры с террористами, выполняй все их требования.** Помни: это вынужденная мера, ты спасаешь себя и окружающих.
5. **Помни, что, возможно, тебе придётся долгое время провести без воды и пищи** - экономь свои силы.
6. **Если в помещении душно, постарайся меньше двигаться,** чтобы экономнее расходовать кислород.
7. **Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делай нехитрые физические упражнения** - напрягай и расслабляй мышцы рук, ног, спины. Не делай резких движений.
8. **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.

1. После начала штурма старайся держаться подальше от террористов.
2. По возможности, спрячься подальше от окон и дверных проёмов.
3. При штурме могут использоваться свето-шумовые 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.

**Информация: Главное управление МЧС России по Камчатскому краю.*

