

# ЗАХВАТ В ЗАЛОЖНИКИ

**Если вы оказались в заложниках**, знайте - вы не одни. Помните, опытные люди уже спешат к вам на помощь. Не пытайтесь убежать, вырваться самостоятельно, террористы могут отреагировать агрессивно. Постарайтесь успокоиться и ждите освобождения.

- 1) Настройтесь на долгое ожидание. Специалистам требуется время, чтобы освободить вас. Они не теряют ни минуты, должны всё предусмотреть.
- 2) Постарайтесь мысленно отвлечься от происходящего: вспоминайте содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решайте в уме задачи. Если верите в Бога, молись.
- 3) Старайтесь не раздражать террористов: не кричите, не плачьте, не возмущайтесь. Не требуйте также немедленного освобождения - это невозможно.
- 4) Не вступайте в споры с террористами, выполняйте все их требования. Помните: это вынужденная мера, вы спасаете себя и окружающих.
- 5) Помните, что возможно вам придётся долгое время провести без воды и пищи. Экономьте свои силы.
- 6) Если в помещении душно, постарайтесь меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.
- 7) Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делайте нехитрые физические упражнения - напрягайте и расслабляйте мышцы рук, ног, спины. Не делайте резких движений.
- 8) Помните, если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир - против них. Это очень опасная ошибка! Знайте, в любой ситуации террорист - это преступник, а заложник - его жертва! У них не может быть общих целей!

## Телефоны экстренной помощи

<u>Единая диспетчерская служба ЧС</u>	01, с мобильного тел. 112, 010, 001
<u>Милиция</u>	02, с мобильного тел. 020, 002
<u>Скорая помощь</u>	03, с мобильного тел. 030, 003
<u>ФСБ</u>	(8-4162) 53-56-56
<u>МЧС</u>	(8-4162) 52-21-83
	(8-4162) 20-05-00