

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 ждать освобождения.

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

❖ **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 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.

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.