

# ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

*Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите. Порой соблюдение самых простых правил позволяет спасти жизнь.*



## ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОЗРОСШИХ УГРОЗАХ ТЕРАКТА

Обращайте внимание на людей, любые подозрительные мелочи, сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.

Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра.

У семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов друг друга. Необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться в экстренной ситуации.

В случае эвакуации возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы.

В доме необходимо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов. Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения.

Целесообразно организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков.

Если произошел взрыв, пожар, другая чрезвычайная ситуация, никогда не пользуйтесь лифтом.

Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

## ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ ЭВАКУАЦИИ

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги, ценности;
- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерики и спешки. Покидайте помещение организованно.

Возвращайтесь домой только после разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

## ПОВЕДЕНИЕ В ТОЛПЕ

- Избегайте больших скоплений людей.
- Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
- Если оказались в толпе, не сопротивляйтесь, позвольте ей нести вас, но при первой возможности попытайтесь выбраться.

- Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
- Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.
- Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.
- Не держите руки в карманах.
- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
- Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
- Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, выныривайте, резко оттолкнувшись от земли ногами.
- Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.

Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но оттуда сложнее добираться до выхода.

## ЗАХВАТ В ЗАЛОЖНИКИ

В этом случае ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Помните, что неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать их на применение оружия и привести к человеческим жертвам.

Будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок, переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе.

Не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытайтесь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну.

Если вас заставляют выйти из помещения, говоря, что вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь.

Если с вами находятся дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности находитесь рядом с ними.

Выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерики и паники.

В случае, когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, не нервнивая бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.п.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования: лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь; ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника; если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

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.

Если вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках, не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу. Попробуйте установить контакт с охранниками. Объясните им, что вы тоже человек. Покажите им фотографии членов вашей семьи. Не старайтесь обмануть их.

Обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни. Никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Помните, чем больше времени пройдет, тем больше у вас шансов на спасение.

## ПРИ ЗАХВАТЕ САМОЛЕТА ТЕРРОРИСТАМИ

Представьте возможные сценарии захвата и ваше возможное поведение при этом. Ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике, не вскакивайте, оставайтесь сидеть в кресле.

Не употребляйте спиртные напитки, вам важно сохранять концентрацию.

Что бы ни случилось, не пытайтесь заступиться за членов экипажа. Ваше вмешательство может только осложнить ситуацию. Никогда не возмущайтесь действиями пилотов. Экипаж всегда прав. Приказ бортпроводника - закон для пассажира.

Если вы увидели, что кто-то из членов экипажа покинул самолет, ни в коем случае не привлекайте к этому факту внимание других пассажиров. Действия экипажа могут заметить террористы.

По возможности будьте готовы к моменту начала спецоперации по освобождению самолета, если по косвенным признакам почувствовали, что переговоры с ними не дали результата. Если будет предпринята спасательная операция, постарайтесь принять такое положение, чтобы террористы не смогли вас схватить и использовать в качестве живого щита: падайте вниз либо спрячьтесь за спинкой кресла, обхватив голову руками, и оставайтесь там, пока вам не разрешат подняться.

## НОМЕРА ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

- 101 - ПОЖАРНАЯ ОХРАНА**
- 102 - ПОЛИЦИЯ**
- 103 - СКОРАЯ ПОМОЩЬ**
- 104 - АВАРИЙНАЯ СЛУЖБА ГАЗОВОЙ СЕТИ**
- 112 - ЕДИНАЯ ДЕЖУРНО-ДИСПЕЧЕРСКАЯ СЛУЖБА**

Силы безопасности могут принять за террориста любого, кто движется.

Покидайте самолет как можно быстрее. Не останавливайтесь, чтобы отыскать личные вещи.

## ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ

Если дыма много, першит в горле, слезятся глаза - плотно закройте дыхательные пути многослойной хлопчатобумажной тканью, дышите через ткань. Хорошо, если можно увлажнить внешнюю часть ткани водой.

Вредные продукты горения могут скапливаться в комнате на уровне человеческого роста и выше, пробирайтесь к выходу на четвереньках или даже ползком, ближе к полу ниже температура воздуха и там больше кислорода.

Нельзя: тушить водой электроприборы, находящиеся под напряжением, прятаться в шкафах, кладовых, забиваться в углы, пользоваться лифтом, спускаться по веревкам, простыням, водосточным трубам с этажей выше третьего, открывать окна и двери (это увеличивает тягу и усиливает горение).

Не входите туда, где большая концентрация дыма! В современных зданиях много пластика, синтетики, которые при горении выделяют сильно токсичные вещества. Достаточно сделать несколько вдохов - и вы можете погибнуть на месте.

Помните: ваша цель - остаться в живых! Будьте бдительны, осторожны и берегите себя!

По информации Национального антитеррористического комитета.