



## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее. Его можно попытаться предотвратить или минимизировать его последствия.

Следует проявлять особую осторожность на многолюдных мероприятиях с тысячами участников, в популярных развлекательных заведениях, гипермаркетах.

- Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- Рекомендуем добиться от руководства ТСЖ, ЖСК, управляющей вашим домом компании укрепления и опечатывания входов в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- Обращайте особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- При обнаружении брошенного, разукомплектованного, длительное время не эксплуатирующегося транспорта сообщайте об этом в районные администрации, в органы местного самоуправления;
- Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- Обменяйтесь номерами телефонов, адресами электронной почты с членами вашей семьи, родственниками, знакомыми.
- Определите место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;
- В случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, не пользуйтесь лифтом;
- Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.



## РОДИТЕЛИ!

**Самым лучшим способом обучения детей всегда был собственный пример. Если вы внимательны к собственной безопасности, то и ребенок будет повторять те же действия. Если хотите научить ребенка правилам безопасности, прежде всего, сами выполняйте их. Прежде чем открыть дверь, нужно узнать, кто за ней находится, ведь ребенок никогда не выполнит это требование, если вы сами не будете четко это выполнять.**



## ОБНАРУЖЕНИЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах.



## РОДИТЕЛИ!

**Именно вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Будьте бдительны, научите бдительности своих детей. Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.**

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ИХ ОБНАРУЖЕНИИ? КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕДПРИНЯТЬ?

- Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).
- Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, узнайте у соседей, не принадлежит ли он им. Если владелец не установлен – немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции.
- Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении (у себя на работе), немедленно сообщите о находке администрации или охране.

### ВО ВСЕХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СЛУЧАЯХ:

- Не предпринимайте самостоятельно никаких действий (не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте) с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами – это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям;
- Зафиксируйте время обнаружения предмета;
- Постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;
- Обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).



## 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.



### РОДИТЕЛИ!

**Расскажите своим детям, как они должны действовать при получении сообщения об эвакуации в ваше отсутствие. Разместите информацию с телефонами экстренных служб, своими телефонами, телефонами родственников в доступном для ребенка месте.**

### ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ НА РАБОТЕ:

- Внимательно осмотрите свое рабочее место с целью выявления предметов, оставленных не Вами;
- Возьмите личные вещи, документы, деньги и ценности, с которыми Вы в этот день пришли на работу;
- Окажите помощь в эвакуации нуждающимся в ней;
- Отключите электроприборы;
- О каждом выявленном Вами постороннем предмете немедленно сообщите сотруднику службы безопасности или сотруднику правоохранительных органов.

Не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организовано. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц. Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.



## ПОВЕДЕНИЕ В ТОЛПЕ

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа.

Помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники.

### Необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:

- Избегайте больших скоплений людей.
- Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
- Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из неё.
- 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 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 отдают либо ломают). 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.



### РОДИТЕЛИ!

**Объясните вашим детям, что присоединяться к толпе «ради интереса», чтоб посмотреть на происходящие события – опасно. В случае если вы оказались в толпе с ребенком, постарайтесь, прежде всего, взять его на руки, приподнять, чтоб избежать его падения и получения травм. По возможности, расстегните ворот одежды ребенка, снимите с него шарф, косынку. Осмотритесь, после чего двигайтесь с ребенком, стремясь выбраться из толпы.**



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ СОВЕРШЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

### ЗАХВАТ В ЗАЛОЖНИКИ

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у террористов, в этом случае ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались в заложниках, знайте – вы не одни, специалисты уже спешат к вам на помощь.

**ПОМНИТЕ:  
ВАША ЦЕЛЬ – ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ**

#### РЕКОМЕНДУЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ:

- Неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению 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;
- При необходимости 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.
- Если вас захватили в качестве заложника, помните, что ваше собственное поведение может повлиять на обращение с вами. Сохраняйте спокойствие и самообладание. Не сопротивляйтесь. Это может повлечь еще большую жестокость.
- При наличии проблем со здоровьем, убедитесь, что Вы взяли с собой необходимые лекарства, сообщите охранникам о проблемах со здоровьем, при необходимости просите об оказании медицинской помощи или предоставлении лекарств.
- Будьте готовы объяснить наличие у Вас каких-либо документов, номеров телефонов и т.п.
- Не давайте ослабнуть своему сознанию. 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.
- Если охранники на контакт не идут, разговаривайте как бы сами с собой, читайте вполголоса стихи или пойте.
- Обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни.
- Если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, то постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Для этого разбейте оконное стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите ближе к пожарному датчику и т.п.

#### РОДИТЕЛИ!

**Если в момент захвата в заложники с вами оказались дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности найдитесь рядом с ними.**

**Помните, что дети в еще большей степени нуждаются в этот момент в вашей заботе и защите. Необходимость заботы о детях поможет и им, и вам отвлечься от пагубно действующих на психику мыслей о случившемся с вами.**

## В СЛУЧАЕ ПРОВЕДЕНИЯ СИЛОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО ОБЕЗВРЕЖИВАНИЮ ТЕРРОРИСТОВ:

- Не стремитесь обезвреживать террористов сами;
- Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- Постарайтесь держаться подальше от террористов, потому что при штурме именно они являются целью для штурмовой группы;
- Никуда не перемещайтесь и не шевелитесь до завершения силовых действий;
- Если представится возможность, займите место как можно дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. По возможности используйте укрытия и любые преграды.

**Подчиняйтесь приказам штурмовой группы, не стремитесь оказать содействие сотрудникам, освобождающим вас. Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника**

## В СЛУЧАЕ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ЗАХВАТЕ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:

Когда шантажисты выдвинут какие-либо требования, прежде всего, убедитесь, что заложник жив и невредим. Увидеться с захваченным вам вряд ли позволят, но поговорить с ним по телефону необходимо. При этом преступникам надо твердо дать понять, что ни о каких переговорах не может идти речь, пока вы не переговорите с родственником.

Во время разговора необходимо убедиться, что на другом конце провода действительно тот человек, и котором идет речь. Возможно, связь будет некачественной, но вам нужно получить информацию которая докажет, что это действительно ваш близкий. Это также важно, чтобы убедиться, что вы разговариваете с человеком, а не с магнитофонной записью. Помните, что во время беседы нельзя даже намеками пытаться получить информацию о том, кто захватил родственника, и где его держат. Ненужное любопытство может стоить заложнику жизни.

Очень важен психологический аспект вашего разговора. Вам надо успокоить заложника, пообещав предпринять все возможные меры, чтобы освободить его в кратчайшие сроки. Поинтересуйтесь, как с ним обращаются, все ли в порядке с его здоровьем. Убедите родственника в том, что не стоит предпринимать самостоятельных активных действий, чтобы не обострить ситуацию.

Независимо от того, какими будут требования преступников, постарайтесь попросить о временной отсрочке. Мотивируйте эту просьбу, например, отсутствием в настоящее время финансовых средств. Если переговоры идут при личной встрече, попросите повторить ее, если по телефону – перезвонить.

Немедленно после этого звоните в милицию. При подключении к операции спецслужб выполняйте их указания.



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ТРАНСПОРТЕ

Отечественный и зарубежный опыт показывают, что общественный транспорт нередко подвергается атакам террористов.

Несмотря на относительно высокую защищенность авиационного транспорта, нередко воздушные суда оказываются захваченными террористами. Выбирая авиакомпанию, отдавайте предпочтение той, которая наилучшим образом обеспечивает безопасность пассажиров. При поездке за границу особое внимание надо уделить истории, религиозным обрядам и географии вашего пункта назначения. В записную книжку выпишите телефоны консульства, посольства и местный телефон спасения. Также поинтересуйтесь, не планируются ли на время вашей поездки какие-либо массовые торжества, или напротив, траурные церемонии в стране, куда вы направляетесь, не ожидаются ли в связи с этим теракты. Также следите за сообщениями Министерства иностранных дел, которое предупреждает граждан о тех странах, посещение которых не является полностью безопасным.

## В САМОЛЕТЕ

Чтобы избежать опасности или снизить возможный ущерб в случае теракта в самолете, необходимо следовать несложным правилам, выполнение которых повысит безопасность вашего путешествия.

- Покидайте самолет при промежуточных посадках. Во время такой стоянки, как показывает опыт, террористы могут попытаться прорваться на борт;
- Путешествовать лучше прямыми рейсами, без посадок;
- Сократите до минимума время прохождения регистрации;
- Размещайтесь ближе к каким-либо укрытиям и выходу;
- Старайтесь не посещать торговые точки и пункты питания, находящиеся вне зоны безопасности аэропорта;
- В самолете по возможности старайтесь занять места у окна в хвосте самолета;
- Изучите соседних пассажиров, обратите внимание на их поведение.
- Если самолет уже захвачен, помните, что любая пауза или затяжка времени играет в пользу заложников.

**Немедленно сообщайте экипажу самолета или персоналу зоны безопасности о неостребованном багаже или подозрительных действиях.**



**Никогда не возмущайтесь действиями пилотов.**

**Экипаж всегда прав!**



**Приказ бортпроводника – закон для пассажира!**

- Не пытайтесь оказать сопротивление – в самолете может оказаться сообщник террористов, который и может привести в действие взрывное устройство;
- Выполняйте указания террористов;
- Ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике, не вскакивайте, оставайтесь сидеть в кресле;
- Не смотрите им в глаза, не реагируйте на их поведение, даже если оно кажется вам чрезмерно вызывающим. Старайтесь не привлекать к себе их внимание, особенно тех, которые кажутся наиболее опасными;
- Не реагируйте на провокационное и вызывающее поведение;
- Не верьте террористам. Они могут говорить всё, что угодно, но преследуют только свои интересы;
- Если у вас есть документы, представляющие интерес для террористов, спрячьте их;
- Не делайте резких движений, не повышайте голос. Если собираетесь передвинуться или достать что-либо из своей сумки или портфеля спрашивайте разрешения;
- Чтобы ни случилось, не пытайтесь заступиться за членов экипажа. Ваше вмешательство может только осложнить ситуацию;
- Если начинается стрельба, ни в коем случае никуда не бегите, лягте на пол, укройтесь за сиденьем;

Штурм, как правило, происходит очень быстро. При этом важно не шевелиться, лечь на пол, и выполнять требования группы захвата. Не следует бросаться навстречу к спецназовцам – тех, кто в такой момент остается стоять или держит в руках предметы, похожие на оружие, спецназ воспринимает как террористов.

Покидать самолет можно только после соответствующего приказа, при этом не следует терять время на поиск одежды или личных вещей – террористы могут оставить после себя взрывное устройство.

#### **В АВТОБУСАХ, ТРОЛЛЕЙБУСАХ, ТРАМВАЯХ, МАРШРУТНЫХ ТАКСИ**

Основные меры личной безопасности, которые необходимо соблюдать при передвижении на общественном наземном транспорте:

- Внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся

экстренные выходы, огнетушитель;

- Штурм общественного наземного транспортного средства происходит намного быстрее, чем штурм самолета;
- Если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам.

#### **В ПОЕЗДЕ и В МЕТРО**

- Если есть возможность, лучше занимать места в вагонах в середине состава, так как они в случае аварии страдают меньше остальных;
- Если вы обнаружили оставленные кем-то вещи, не трогайте их, а поставьте об этом в известность сотрудников милиции или метрополитена. В любом случае, от подозрительных вещей лучше находиться на максимально далеком расстоянии. Кроме этого, следует помнить, что в вагоне метро лучше стоять, чем сидеть, так как взрывные устройства могут быть спрятаны под сиденьями;
- Если попутчики в поезде вызывают в вас недоверие, старайтесь не засыпать;
- Если в результате террористического акта произошел взрыв, и поезд остановился в тоннеле, необходимо выполнять следующие правила:
  - откройте дверь вагона, но ни в коем случае не пытайтесь сразу покинуть его. Это можно делать только после того, как будет отключен контактный рельс. О том, что напряжение отключено, и в каком направлении двигаться, должен сообщить машинист;
  - если тоннель заполнен дымом, закройте рот и нос тканью и постарайтесь лечь на пол вагона. Это поможет вам не задохнуться;
  - если кто-то оказался на рельсах, и требуется помощь других пассажиров, то один человек должен направиться к выходу из тоннеля, чтобы подавать сигналы машинисту поезда, размахивая яркой тканью, еще двое должны срочно поставить в известность о случившемся сотрудников метрополитена;
  - если находящийся на рельсах в состоянии быстро выбраться на платформу, не задевая контактный рельс, ему следует оказать в этом помощь;
  - если обстоятельства позволяют, дождитесь спасателей.



**Имейте в виду, что в случае аварии безопаснее вагоны, находящиеся в середине состава.**



**При условии, что места в поезде сидячие, предпочтительнее те, которые расположены против движения поезда.**



## ЕСЛИ ВЗРЫВ ВСЕ ЖЕ ПРОИЗОШЕЛ

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ЗАВАЛЕ:

- Не старайтесь самостоятельно выбраться.
- Постарайтесь укрепить «потолок» находящимися рядом обломками мебели и здания. Отодвиньте от себя острые предметы.
- Закройте нос и рот носовым платком и одеждой, по возможности, намоченными.
- Стучите с целью привлечения внимания спасателей, лучше по трубам.
- Кричите только тогда, когда услышали голоса спасателей - иначе есть риск задохнуться от пыли.
- Ни в коем случае не разжигайте огонь.
- Если у вас есть вода, пейте как можно больше.



**Если у вас есть мобильный телефон – позвоните спасателям по телефону 112**

### ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ:

- Пригнуться как можно ниже, стараясь выбраться из здания как можно быстрее. Обмотать лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них.
- Если в здании пожар, а перед вами закрытая дверь, предварительно потрогайте ручку тыльной стороной ладони. Если она не горячая, откройте дверь и проверьте, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, после этого проходите. Если ручка двери или сама дверь горячая, никогда не открывайте её.
- Если вы не можете выбраться из здания, необходимо подать сигнал спасателям, кричать при этом следует только в крайнем случае, т.к. вы можете задохнуться от дыма. Лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В СЛУЧАЕ РАНЕНИЯ

В случае если вы получили ранение, постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани. Остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите, давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани.

Окажите помощь тому, кто рядом с вами, но в более тяжелом положении.

Раны бывают резаные, колотые, огнестрельные, ожоговые, укушенные.

Как правило, при ранении отмечается различной интенсивности кровотечение. Поэтому, оказывая первую помощь, следует остановить кровотечение.

При артериальном кровотечении кровь яркая, алая, выплескивается из артерии фонтаном. В случае кровотечения на кисти или предплечье, необходимо максимально согнуть локтевой сустав; при кровотечении на стопе и голени – согнуть ногу в коленном суставе. При кровотечении на бедре – наложить жгут на ногу ниже паха; на плече – жгут чуть ниже плечевого сустава.

При венозном кровотечении кровь истекает равномерной струей темного или почти черного цвета. Для остановки этого кровотечения достаточно максимально поднять конечность и наложить тугую повязку.

**Боль при ранении может привести к шоковому состоянию пострадавшего. В этом случае, помимо остановки кровотечения, необходимо:**

- Положить или усадить пострадавшего так, чтобы его руки и ноги были несколько приподняты;
- Использовать обезболивающие средства;
- Закутать пострадавшего, чтобы обеспечить максимальное тепло.

На небольшие ожоговые раны следует накладывать трехслойную повязку, если возможно, смоченную раствором фурациллина. Повязку необходимо прибинтовать к пораженному месту. Она присохнет, но отрывать ее нельзя, она будет сама отходить от раны по мере заживания.

При ранении в голову пострадавшего укладывают горизонтально, обеспечивают покой. Надо учитывать, что ранению в голову обычно сопутствует сотрясение мозга. Рану головы (исключая ранения лица) лучше не трогать.

В случае остановки дыхания и сердца пострадавшему нужно произвести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Самостоятельная транспортировка такого раненого не рекомендуется.

Чрезвычайно опасны ранения в шею. Они могут осложняться повреждением гортани и повреждениями позвоночника, а также сонных артерий. В первом случае пострадавшего иммобилизуют (обездвиживают), а во втором незамедлительно производят остановку кровотечения.

При ранениях в грудь и живот для предотвращения попадания воздуха в плевральную и брюшную полости необходимо наложить на рану воздухопроницаемую повязку – марлевую салфетку, обмазанную борной мазью или вазелином, кусок полиэтилена, в крайнем случае, плотно зажать рану ладонью. Пострадавшего усаживают в полусидячее положение. Надо учитывать, что остановка кровотечения затруднена.



**При оказании первой помощи в случаях ранения категорически нельзя: промывать рану, извлекать любые инородные тела, класть в рану вату, смоченную йодом.**



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Страх перед террористическим насилием, случается, совершенно не соразмерен реальному риску подвергнуться нападению. Многие допускают одну из двух ошибок – переоценивают свои возможности, либо сильно их занижают. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой. Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя.

### **ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ АДЕКВАТНО В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПО ВОЗМОЖНОСТИ СЛЕДОВАТЬ СЛЕДУЮЩЕМУ ПЛАНУ ДЕЙСТВИЙ:**

- Прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались. Постарайтесь не допустить паники. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать;
- Попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;
- Определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема имеющейся у вас информации и ведите себя в соответствии с ней.

Обратите внимание: ваше восприятие будет, прежде всего, зависеть от того, где вам угрожают. Например, если это ваша квартира, помните, что тот, кто вам угрожает, гораздо хуже ориентируется в обстановке, которая вам хорошо знакома.

Экстремальная ситуация может по-разному восприниматься и на улице. Например, в темное время суток любая угроза воспринимается серьезнее, чем днем.

Пребывание в заложниках наносит психическую травму даже весьма стойким людям. Оказавшийся в заложниках человек сначала не может поверить в то, что это произошло. Случившееся кажется ему дурным сном.

Во время захвата важно не потерять разум. У некоторых из ставших заложниками может возникнуть неуправляемая реакция протеста против совершаемого насилия. В таком случае человек бросается бежать, даже когда это бессмысленно, кидается на террористов, борется, пытается выхватить у боевиков оружие. Не делайте этого! Активное поведение заложников может напугать террористов, и в ответ они проявят жестокость.

Длящаяся угроза жизни и осознание своей беспомощности могут привести к развитию апатии. По возможности не замыкайтесь в себе, постарайтесь присмотреться к другим людям, выяснить, не нужна ли кому-то помощь. Даже мелочь – понимающий взгляд, слово поддержки – будет способствовать тому, что между вами возникнет контакт. Если человек чувствует поддержку, и ему, и всем, кто рядом с ним, становится легче. Это первый шаг к вашему спасению. Обратите внимание на людей, которые впали в ступор; не пытайтесь вывести их из этого состояния – лучше, если будет возможность, накормить их, напоить, помочь устроиться поудобнее.

После освобождения, как отмечают специалисты, иногда не только люди, побывавшие в заложниках, но и свидетели террористических атак нуждаются в помощи психологов.

### **ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ВОЗВРАЩЕНИЕ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ, РОДСТВЕННИКАМ И ЗНАКОМЫМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

- Нельзя делать вид, что ничего не произошло, но не следует и досаждать расспросами.
- Не следует пытаться быстро переключить внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отдавать себе отчет в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию.
- Даже если человек говорит, что он в полном порядке, это может означать, что неразрешенная психологическая проблема просто уходит в глубь и потом обязательно проявится снова.
- Не мешайте человеку выговориться. Не нужно его останавливать, даже если он снова и снова рассказывает свою историю по очереди всем членам семьи и знакомым.
- Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Если рассказчик начинает плакать – не останавливайте его, дайте выплакаться. При этом лучше обнять человека, дать ему физически почувствовать, что рядом с ним – близкие люди.
- Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Не мешайте выплеснуть этот гнев. В таком случае весьма полезно, если человек жестикулирует, топает, или бьет кулаками подушку.
- Нельзя надолго оставлять пострадавшего одного, позволяя ему замыкаться в себе.

Освобожденных нередко тяготят чувство вины и стыда, утрата самоуважения, разного рода страхи. Помните, что это нормальная для бывших заложников реакция. Для возвращения к нормальной жизни требуется довольно длительный период.