

Памятка по безопасности «Если тебя захватили в качестве заложника»

- Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй.
- Если тебя связали или закрыли глаза, **попытайся расслабиться, дышать глубже.**
- **Не пытайся бежать**, если нет полной уверенности в успешности побега.
- **Запомни как можно больше информации** о террористах, их количестве, степени вооружённости, особенностях внешности, темах разговоров. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.
- По возможности **расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей**, т.е. в местах большей безопасности.
- По различным признакам **постарайся определить место своего нахождения.**
- В случае штурма здания **ляг на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.**

Будь уверен, что милиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

«Взаимоотношения с похитителями»

- С самого начала (особенно первые полчаса) **выполняй** все распоряжения похитителей.
- Займи позицию пассивного сотрудничества.
- Говори спокойным голосом, **избегай вызывающего враждебного поведения**, которое может вызвать гнев захватчиков.
- **Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов** на необдуманные действия.
- **При наличии у тебя проблем со здоровьем**, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.
- **Не высказывай категорических отказов**, но не бойся обращаться с просьбами о том, в чём остро нуждаешься.

Веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

«При длительном нахождении в положении заложника»

- Не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства.
- Мысленно **готовь** себя к будущим испытаниям.
- Помни, что **шансы на освобождение растут** со временем.
- **Сохраняй умственную активность.**
- Постоянно **находи себе какое-либо занятие** (физические упражнения, жизненные воспоминания и т. д.)
- Для **поддержания сил ешь всё, что дают**, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.
- **Думай и вспоминай о приятных вещах.**

Будь уверен, что сейчас делается всё возможное для твоего скорейшего освобождения.

«Как вести разговор с похитителем»

- На вопросы **отвечай кратко.**
- Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.
- Внимательно **контролируй своё поведение и ответы.**
- Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.
- Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.
- **Контролируй** своё настроение.
- **Не принимай** сторону похитителей.
- **Не выражай активно** им свои симпатии и приверженность их идеалам.
- В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. **Избегай призывов и заявлений от своего имени.**