

# Как вести себя при террористической угрозе

Каждый гражданин, оказавшийся в районе чрезвычайной ситуации, должен уметь защитить себя, спасти свое здоровье и жизнь, спасти своих родных, близких и друзей, в случае угрозы или осуществления террористического акта, психологически быть готовым к самозащите или нейтрализации нападающих, проявлять самообладание, личным примером воздействовать на окружающих, а при необходимости пресекать случаи грабежей, мародерства и другие нарушения законности.

Оказав первую помощь членам семей, окружающим и самому себе, гражданин должен принять участие в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, используя для этого личный транспорт, инструмент, медикаменты, перевязочный материал и т.п.

Террористы могут установить взрывное устройство в самых неожиданных местах, подвалах, арендуемых помещениях, снимаемых квартирах, припаркованных автомобилях и т.п. В настоящее время могут использоваться как промышленные, так и самодельные взрывные устройства.

**ПОМНИТЕ:** правильные и грамотные действия помогут сохранить Вашу жизнь и жизнь Ваших близких. Если угроза взрыва застала Вас в помещении, опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

Находясь на улице, отбегите на ее середину, на площадь, пустырь – подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередач. Если Вас заблаговременно оповестили об угрозе, прежде чем покинуть жилище или рабочее место, отключите электричество, газ. Возьмите необходимые вещи и документы, запас продуктов и медикаментов.

Будьте предельно внимательны и доброжелательны к окружающим вас людям. Ни при каких условиях не допускайте паники. Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми родственниками на несколько дней на дачу, к родственникам за город. Сложите в сумку необходимые вам документы, ценные вещи, деньги на случай экстренной эвакуации. Окажите психологическую поддержку старым, больным и детям.

По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом. Отложите посещение общественных мест. Не сдавайте свое жильё и другие жилищно-

бытовые и производственные помещения незнакомым лицам для кратковременного проживания или коммерческих и иных целей.

Будьте организованны и бдительны, готовы к действиям в чрезвычайных ситуациях, держите связь с органами правопорядка, гражданской защиты и жилищно-коммунальной службой.

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

**Если информация о начале эвакуации застала Вас дома:** Возьмите документы, деньги, ценности. Отключите электричество, газ, воду. Обязательно закройте входную дверь на замок. Окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

#### **Ваши действия при совершении теракта:**

Спокойно уточните и оцените сложившуюся обстановку. Окажите первую медицинскую помощь своим детям и родственникам, другим пострадавшим, нуждающимся в ней. По возможности приступайте к освобождению пострадавших из завалов. При сильном задымлении для защиты органов дыхания пользуйтесь влажными платками, полотенцами и другими вещами. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться спичками, свечами, факелами, зажигалками. Передвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголенные провода, остерегайтесь обвалов стен и перекрытий.

#### **Меры личной безопасности и защита от взрывных устройств:**

Злоумышленники стремятся разместить взрывные устройства в наиболее уязвимом месте, где действием взрыва может быть достигнут наибольший вред. К таким местам, как правило, относятся места скопления людей: базары, площади, оживленные улицы; городской транспорт, поезда, а также автоостановки, вокзалы, билетные кассы; жилые дома и административные здания, подъезды, подвалы, чердаки, мусоропроводы, лифты; потенциально опасные объекты, химически-, взрыво-, пожароопасные производства; места пересечения улиц, концентрации автотранспорта, слабой защищенности инженерных и транспортных коммуникаций. Следует обращать внимание на "забытые" предметы: чемоданы, атташе-кейсы, зонтики, свертки, книги и т.п., в которых может быть подложено взрывное устройство. Указанные и иные предметы неясного происхождения

не перемещать, не осматривать самостоятельно, а вызвать специалистов. Во время ожидания специалистов не курить; не пользоваться электрозажигалками и другими источниками огня или искровоспроизводящими предметами; не трогать руками и не касаться с помощью других предметов; не трясти, не бросать, не сгибать, не открывать; место обнаружения предмета немедленно покинуть, обеспечив охрану; оповестить окружение (сотрудников, членов семьи, других людей); вызвать сотрудников милиции.

Заметив взрывоопасный предмет (самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, немедленно сообщите о находке в милицию, не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету и обезвреживать его. Совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности. Заходя в подъезд дома, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы.

### **БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

Если взрыв произошел рядом с Вашим домом, успокойтесь и успокойте Ваших близких. Позвоните в милицию и уточните обстановку. В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости. Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода. При задымлении защитите органы дыхания смоченным водой платком или полотенцем. Действуйте в строгом соответствии с указаниями прибывших на место ЧС сотрудников МВД, МЧС и спасателей. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не пользуйтесь открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.).

### **При пожаре после взрыва:**

При загорании одежды необходимо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Необходимо предотвратить движение человека. Чтобы полностью загасить пламя, устраните всякий приток воздуха под защитное покрытие. Приложите влажную ткань на место ожогов. Не смазывайте ожоги. Не трогайте ничего, что прилипло к ожогам. Отправьте пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Если в поврежденном здании лестница задымлена, надо открыть находящиеся на лестничной клетке окна, либо

выбить стекла, чтобы выпустить дым и дать приток свежего воздуха, а двери помещений, откуда проникает на лестницу дым, плотно прикрыть. Не пытайтесь выйти через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен), горячие газы могут обжечь легкие. В этом случае следует выйти на балкон или подойти к окну и подавать сигналы о помощи, предварительно как можно сильнее уплотнить дверь, через которую возможно проникновение дыма, мокрой тканью. Спасание следует выполнять по балконам, наружным стационарным, приставным и выдвижным лестницам. Спускаться по водопроводным трубам и стоякам, а также с помощью связанных простыней крайне опасно, и эти приемы возможны лишь в исключительных случаях. Недопустимо прыгать из окон здания, начиная с третьего этажа, так как неизбежны травмы. **ПОМНИТЕ!** Маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафы, забиваются в угол. Если на Вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбейте пламя. Если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению. Выходите из зоны пожара в наветренную сторону, то есть туда, откуда дует ветер.

**Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций здания:**

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. Дышите глубоко и ровно. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево, вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором. Если пространство около Вас относительно свободно, незажигайте зажигалки. Берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у Вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

**Порядок приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону:** В первую очередь необходимо выяснить:

1. Куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
2. Какие конкретные требования он (она) выдвигает?
3. Выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
4. На каких условиях он (она) или они согласны отказаться от

задуманного?

5. Как и когда с ним (с ней) можно связаться?

6. Кому Вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Отметьте особенности речи звонившего:

Голос: громкий/тихий, низкий/высокий

Произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом

Темп речи: быстрая / медленная

Манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями

Если транспортное средство захвачено террористами, не привлекайте к себе внимание террористов. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды. Снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги. Если спецслужбы предпримут попытку штурма, ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до конца штурма. После освобождения немедленно покиньте транспорт, так как не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва.

За последние 10–20 лет практика захвата террористами и прочими преступными элементами невинных людей в качестве заложников стала весьма распространенным "оружием террора". И хотя статистическая вероятность обычного гражданина стать жертвой не выше, чем быть пораженным ударом молнии, имеет смысл в определенной степени обезопасить себя, свою семью или близких, предпринимая определенные меры предосторожности.

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других. Тем не менее некоторые общие и конкретные рекомендации могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья. Заложник — это человек, который находится во власти преступников. Сказанное не значит, что он вообще лишен возможности бороться за благополучное разрешение той ситуации, в которой оказался. Напротив, от его поведения зависит многое. Выбор правильной линии поведения требует наличия

соответствующих знаний. Таковыми должны обладать потенциальные жертвы террористических актов и захвата помещений.

Захват заложников может произойти с целью получения выкупа, удовлетворения политических требований, обмена и др. Кроме того, стать заложником можно случайно, например, при ограблении магазина, банка, квартиры, загородного коттеджа либо при захвате террористами транспортного средства, общественного здания и т.п. Классическая система похищения или захвата заложников выглядит следующим образом: планирование, подготовка, захват, укрытие заложника, общение и допросы, ведение переговоров, получение выкупа (или удовлетворения других требований), освобождение или убийство жертвы.

### **Меры защиты:**

Реальная и в подавляющем большинстве случаев единственная возможность самому быстро вырваться из рук преступников бывает в начальной стадии захвата, в момент нападения. Если рядом нет террориста и нет возможности поражения, нельзя просто стоять на месте. Если есть такая возможность, необходимо убежать с места предполагаемого захвата. Но если безуспешность попыток освободиться очевидна, лучше не прибегать к крайним мерам, а действовать сообразно складывающимся обстоятельствам. С момента захвата необходимо контролировать свои действия и фиксировать все, что может способствовать освобождению. По возможности, скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте. По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения). Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега. Если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже. Если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови.

### **Правила поведения при захвате в заложники :**

Правило первое. Если вы оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники. Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в

туалет) спрашивайте разрешение. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

Правило второе. Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала попытки террористы расценят это как оказание сопротивления, что в лучшем случае приведет к ухудшению условий содержания. Старайтесь выказать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания – это, в свою очередь, может привести к его смягчению.

Правило третье. Не позволяйте себе падать духом. Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

## **ПОМНИТЕ – ВАША ЦЕЛЬ ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ.**

### **Взаимоотношения с похитителями:**

Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия. По возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей. Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков. Попытки вступить с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь. При наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в данной ситуации сильного стрессового состояния могут проявиться, заявите об этом в спокойной форме захватившим Вас людям. Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта. Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей в качестве заложников завершалось в среднем через 4,5–5 часов, в 95% случаев заложники оставались в живых. Но,

находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому Ваша основная задача – сохранить жизнь и здоровье. Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.

При длительном нахождении в положении заложника: Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность. Избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения. Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения. Постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т.д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке. Для поддержания сил ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчет в том, что потеря аппетита и веса являются нормальными явлениями в подобной экстремальной ситуации.

#### **Поведение на допросе:**

На вопросы отвечайте кратко. Более свободно и пространно разговаривайте на несущественные общие темы, но будьте осторожны, когда затрагиваются важные государственные или личные вопросы. Внимательно контролируйте свое поведение и ответы. Не допускайте заявлений, которые сейчас или в последующем могут повредить Вам или другим людям. Оставайтесь вежливым, тактичным при любых обстоятельствах. Контролируйте свое настроение. Будьте осторожны, в отношении подыгрывания похитителям: не принимайте их сторону, не выражайте активно им свои симпатии и приверженность их идеалам. В случае принуждения выразить поддержку требованиям террористов (письменно, в аудио- или видеозаписи) укажите, что они исходят от похитителей. Избегайте призывов и заявлений от своего имени. Запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооруженности, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др. Подробная информация поможет впоследствии правоохранительным органам в установлении личностей террористов.



## **При проведении спецоперации по освобождению заложников:**

ПОМНИТЕ, что, получив сообщение о Вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые действия по Вашему освобождению. По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т. е. в местах большей безопасности, в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.) Во время проведения спецслужбами операции по Вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования: лежите по 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 возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут начесть (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы. После освобождения не делайте скоропалительные заявления до момента, когда Вы будете полностью контролировать себя, восстановите мысли, ознакомитесь с информацией официальных и других источников.

Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях и при несчастных случаях:

Беда может случиться где угодно: дома, на улице, на дороге. Очень часто смерть пострадавшего наступает не из-за тяжести травм, а из-за отсутствия элементарных знаний по вопросам первой медицинской помощи у оказавшихся рядом людей, иногда близких родственников, знакомых или друзей. Причиной отсутствия или недостаточности таких знаний могут быть не только беспечность и равнодушие, но и мнимая уверенность в том, что беда обойдет их стороной.

Первая медицинская помощь – это комплекс простейших медицинских мероприятий, выполняемых на месте получения повреждения в порядке само- и взаимопомощи.

Основная цель первой медицинской помощи – спасение жизни пострадавшего, устранение продолжающего воздействия поражающего фактора и быстрая эвакуация его из зоны поражения. Каждые 20 из 100 погибших могли быть

спасены, если бы помощь оказывалась своевременно и правильно на месте происшествия. Оптимальный срок оказания первой

Каждый гражданин, оказавшийся в районе чрезвычайной ситуации, должен уметь защитить себя, спасти свое здоровье и жизнь, спасти своих родных, близких и друзей, в случае угрозы или осуществления террористического акта, психологически быть готовым к самозащите или нейтрализации нападающих, проявлять самообладание, личным примером воздействовать на окружающих, а при необходимости пресекать случаи грабежей, мародерства и другие нарушения законности.

Оказав первую помощь членам семей, окружающим и самому себе, гражданин должен принять участие в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, используя для этого личный транспорт, инструмент, медикаменты, перевязочный материал и т.п.

Террористы могут установить взрывное устройство в самых неожиданных местах, подвалах, арендуемых помещениях, снимаемых квартирах, припаркованных автомобилях и т.п. В настоящее время могут использоваться как промышленные, так и самодельные взрывные устройства.

**ПОМНИТЕ:** правильные и грамотные действия помогут сохранить Вашу жизнь и жизнь Ваших близких. Если угроза взрыва застала Вас в помещении, опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

Находясь на улице, отбегите на ее середину, на площадь, пустырь – подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередач. Если Вас заблаговременно оповестили об угрозе, прежде чем покинуть жилище или рабочее место, отключите электричество, газ. Возьмите необходимые вещи и документы, запас продуктов и медикаментов.

Будьте предельно внимательны и доброжелательны к окружающим вас людям. Ни при каких условиях не допускайте паники. Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми родственниками на несколько дней на дачу, к родственникам за город. Сложите в сумку необходимые вам документы, ценные вещи, деньги на случай экстренной эвакуации. Окажите психологическую поддержку старым, больным и детям.

По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом. Отложите посещение общественных мест. Не сдавайте свое жильё и другие жилищно-

бытовые и производственные помещения незнакомым лицам для кратковременного проживания или коммерческих и иных целей.

Будьте организованны и бдительны, готовы к действиям в чрезвычайных ситуациях, держите связь с органами правопорядка, гражданской защиты и жилищно-коммунальной службой.

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

**Если информация о начале эвакуации застала Вас дома:** Возьмите документы, деньги, ценности. Отключите электричество, газ, воду. Обязательно закройте входную дверь на замок. Окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

#### **Ваши действия при совершении теракта:**

Спокойно уточните и оцените сложившуюся обстановку. Окажите первую медицинскую помощь своим детям и родственникам, другим пострадавшим, нуждающимся в ней. По возможности приступайте к освобождению пострадавших из завалов. При сильном задымлении для защиты органов дыхания пользуйтесь влажными платками, полотенцами и другими вещами. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться спичками, свечами, факелами, зажигалками. Передвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголенные провода, остерегайтесь обвалов стен и перекрытий.

#### **Меры личной безопасности и защита от взрывных устройств:**

Злоумышленники стремятся разместить взрывные устройства в наиболее уязвимом месте, где действием взрыва может быть достигнут наибольший вред. К таким местам, как правило, относятся места скопления людей: базары, площади, оживленные улицы; городской транспорт, поезда, а также автоостановки, вокзалы, билетные кассы; жилые дома и административные здания, подъезды, подвалы, чердаки, мусоропроводы, лифты; потенциально опасные объекты, химически-, взрыво-, пожароопасные производства; места пересечения улиц, концентрации автотранспорта, слабой защищенности инженерных и транспортных коммуникаций. Следует обращать внимание на "забытые" предметы: чемоданы, атташе-кейсы, зонтики, свертки, книги и т.п., в которых может быть подложено взрывное устройство. Указанные и иные предметы неясного происхождения

не перемещать, не осматривать самостоятельно, а вызвать специалистов. Во время ожидания специалистов не курить; не пользоваться электрозажигалками и другими источниками огня или искровоспроизводящими предметами; не трогать руками и не касаться с помощью других предметов; не трясти, не бросать, не сгибать, не открывать; место обнаружения предмета немедленно покинуть, обеспечив охрану; оповестить окружение (сотрудников, членов семьи, других людей); вызвать сотрудников милиции.

Заметив взрывоопасный предмет (самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, немедленно сообщите о находке в милицию, не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету и обезвреживать его. Совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности. Заходя в подъезд дома, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы.

### **БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

Если взрыв произошел рядом с Вашим домом, успокойтесь и успокойте Ваших близких. Позвоните в милицию и уточните обстановку. В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости. Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода. При задымлении защитите органы дыхания смоченным водой платком или полотенцем. Действуйте в строгом соответствии с указаниями прибывших на место ЧС сотрудников МВД, МЧС и спасателей. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не пользуйтесь открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.).

#### **При пожаре после взрыва:**

При загорании одежды необходимо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Необходимо предотвратить движение человека. Чтобы полностью загасить пламя, устраните всякий приток воздуха под защитное покрытие. Приложите влажную ткань на место ожогов. Не смазывайте ожоги. Не трогайте ничего, что прилипло к ожогам. Отправьте пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Если в поврежденном здании лестница задымлена, надо открыть находящиеся на лестничной клетке окна, либо

выбить стекла, чтобы выпустить дым и дать приток свежего воздуха, а двери помещений, откуда проникает на лестницу дым, плотно прикрыть. Не пытайтесь выйти через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен), горячие газы могут обжечь легкие. В этом случае следует выйти на балкон или подойти к окну и подавать сигналы о помощи, предварительно как можно сильнее уплотнить дверь, через которую возможно проникновение дыма, мокрой тканью. Спасание следует выполнять по балконам, наружным стационарным, приставным и выдвижным лестницам. Спускаться по водопроводным трубам и стоякам, а также с помощью связанных простыней крайне опасно, и эти приемы возможны лишь в исключительных случаях. Недопустимо прыгать из окон здания, начиная с третьего этажа, так как неизбежны травмы. **ПОМНИТЕ!** Маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафы, забиваются в угол. Если на Вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбейте пламя. Если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению. Выходите из зоны пожара в наветренную сторону, то есть туда, откуда дует ветер.

**Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций здания:**

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. Дышите глубоко и ровно. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево, вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором. Если пространство около Вас относительно свободно, незажигайте зажигалки. Берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у Вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

**Порядок приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону:** В первую очередь необходимо выяснить:

1. Куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
2. Какие конкретные требования он (она) выдвигает?
3. Выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
4. На каких условиях он (она) или они согласны отказаться от

задуманного?

5. Как и когда с ним (с ней) можно связаться?

6. Кому Вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Отметьте особенности речи звонившего:

Голос: громкий/тихий, низкий/высокий

Произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом

Темп речи: быстрая / медленная

Манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями

Если транспортное средство захвачено террористами, не привлекайте к себе внимание террористов. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды. Снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги. Если спецслужбы предпримут попытку штурма, ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до конца штурма. После освобождения немедленно покиньте транспорт, так как не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва.

За последние 10–20 лет практика захвата террористами и прочими преступными элементами невинных людей в качестве заложников стала весьма распространенным "оружием террора". И хотя статистическая вероятность обычного гражданина стать жертвой не выше, чем быть пораженным ударом молнии, имеет смысл в определенной степени обезопасить себя, свою семью или близких, предпринимая определенные меры предосторожности.

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других. Тем не менее некоторые общие и конкретные рекомендации могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья. Заложник — это человек, который находится во власти преступников. Сказанное не значит, что он вообще лишен возможности бороться за благополучное разрешение той ситуации, в которой оказался. Напротив, от его поведения зависит многое. Выбор правильной линии поведения требует наличия

соответствующих знаний. Таковыми должны обладать потенциальные жертвы террористических актов и захвата помещений.

Захват заложников может произойти с целью получения выкупа, удовлетворения политических требований, обмена и др. Кроме того, стать заложником можно случайно, например, при ограблении магазина, банка, квартиры, загородного коттеджа либо при захвате террористами транспортного средства, общественного здания и т.п. Классическая система похищения или захвата заложников выглядит следующим образом: планирование, подготовка, захват, укрытие заложника, общение и допросы, ведение переговоров, получение выкупа (или удовлетворения других требований), освобождение или убийство жертвы.

### **Меры защиты:**

Реальная и в подавляющем большинстве случаев единственная возможность самому быстро вырваться из рук преступников бывает в начальной стадии захвата, в момент нападения. Если рядом нет террориста и нет возможности поражения, нельзя просто стоять на месте. Если есть такая возможность, необходимо убежать с места предполагаемого захвата. Но если безуспешность попыток освободиться очевидна, лучше не прибегать к крайним мерам, а действовать сообразно складывающимся обстоятельствам. С момента захвата необходимо контролировать свои действия и фиксировать все, что может способствовать освобождению. По возможности, скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте. По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения). Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега. Если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже. Если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови.

### **Правила поведения при захвате в заложники :**

Правило первое. Если вы оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники. Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в

туалет) спрашивайте разрешение. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

Правило второе. Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала попытки террористы расценят это как оказание сопротивления, что в лучшем случае приведет к ухудшению условий содержания. Старайтесь выказать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания – это, в свою очередь, может привести к его смягчению.

Правило третье. Не позволяйте себе падать духом. Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

## **ПОМНИТЕ – ВАША ЦЕЛЬ ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ.**

### **Взаимоотношения с похитителями:**

Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия. По возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей. Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков. Попытки вступить с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь. При наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в данной ситуации сильного стрессового состояния могут проявиться, заявите об этом в спокойной форме захватившим Вас людям. Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта. Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей в качестве заложников завершалось в среднем через 4,5–5 часов, в 95% случаев заложники оставались в живых. Но,



находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому Ваша основная задача – сохранить жизнь и здоровье. Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.

При длительном нахождении в положении заложника: Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность. Избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения. Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения. Постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т.д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке. Для поддержания сил ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчет в том, что потеря аппетита и веса являются нормальными явлениями в подобной экстремальной ситуации.

#### **Поведение на допросе:**

На вопросы отвечайте кратко. Более свободно и пространно разговаривайте на несущественные общие темы, но будьте осторожны, когда затрагиваются важные государственные или личные вопросы. Внимательно контролируйте свое поведение и ответы. Не допускайте заявлений, которые сейчас или в последующем могут повредить Вам или другим людям. Оставайтесь вежливым, тактичным при любых обстоятельствах. Контролируйте свое настроение. Будьте осторожны, в отношении подыгрывания похитителям: не принимайте их сторону, не выражайте активно им свои симпатии и приверженность их идеалам. В случае принуждения выразить поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи) укажите, что они исходят от похитителей. Избегайте призывов и заявлений от своего имени. Запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооруженности, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др. Подробная информация поможет впоследствии правоохранительным органам в установлении личностей террористов.

## **При проведении спецоперации по освобождению заложников:**

ПОМНИТЕ, что, получив сообщение о Вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые действия по Вашему освобождению. По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т. е. в местах большей безопасности, в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.) Во время проведения спецслужбами операции по Вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования: лежите по 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 возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут начесть (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы. После освобождения не делайте скоропалительные заявления до момента, когда Вы будете полностью контролировать себя, восстановите мысли, ознакомитесь с информацией официальных и других источников.

Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях и при несчастных случаях:

Беда может случиться где угодно: дома, на улице, на дороге. Очень часто смерть пострадавшего наступает не из-за тяжести травм, а из-за отсутствия элементарных знаний по вопросам первой медицинской помощи у оказавшихся рядом людей, иногда близких родственников, знакомых или друзей. Причиной отсутствия или недостаточности таких знаний могут быть не только беспечность и равнодушие, но и мнимая уверенность в том, что беда обойдет их стороной.

Первая медицинская помощь – это комплекс простейших медицинских мероприятий, выполняемых на месте получения повреждения в порядке само- и взаимопомощи.

Основная цель первой медицинской помощи – спасение жизни пострадавшего, устранение продолжающего воздействия поражающего фактора и быстрая эвакуация его из зоны поражения. Каждые 20 из 100 погибших могли быть

спасены, если бы помощь оказывалась своевременно и правильно на месте происшествия. Оптимальный срок оказания первой медицинской помощи – до 30 минут после получения травмы, при отравлении – до 10 минут. При остановке дыхания это время сокращается до 5 – 7 минут. Важность фактора времени подчёркивается хотя бы тем, что среди лиц, получивших первую медицинскую помощь в течение 30 минут после травмы, осложнения возникают в два раза реже, чем у лиц, которым помощь была оказана позже этого срока.

Отсутствие же помощи в течение 1 часа после травмы увеличивает количество летальных исходов среди тяжело поражённых на 30 %, до 3 часов – на 60 % и до 6 часов – на 90 %, т. е., количество погибших возрастает почти вдвое. Время от момента травмы, отравления и других несчастных случаев до момента получения помощи должно предельно сокращено.

Прежде всего необходимо прекратить действие повреждающих факторов: извлечь из-под завалов или воды, потушить горящую одежду, вынести из горящего помещения или зоны заражения ядовитыми веществами, извлечь из машины и т. д. Важно уметь быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. При осмотре сначала установить, жив он или мёртв, затем определить тяжесть поражения, состояния, продолжается ли кровотечение.

помощи – до 30 минут после получения травмы, при отравлении – до 10 минут. При остановке дыхания это время сокращается до 5 – 7 минут. Важность фактора времени подчёркивается хотя бы тем, что среди лиц, получивших первую медицинскую помощь в течение 30 минут после травмы, осложнения возникают в два раза реже, чем у лиц, которым помощь была оказана позже этого срока.

Отсутствие же помощи в течение 1 часа после травмы увеличивает количество летальных исходов среди тяжело поражённых на 30 %, до 3 часов – на 60 % и до 6 часов – на 90 %, т. е., количество погибших возрастает почти вдвое. Время от момента травмы, отравления и других несчастных случаев до момента получения помощи должно предельно сокращено.

Прежде всего необходимо прекратить действие повреждающих факторов: извлечь из-под завалов или воды, потушить горящую одежду, вынести из горящего помещения или зоны заражения ядовитыми веществами, извлечь из машины и т. д. Важно уметь быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. При осмотре сначала установить, жив он или мёртв, затем определить тяжесть поражения, состояния, продолжается ли кровотечение.