

## **Памятка о мерах личной безопасности гражданина при угрозе и осуществлении террористических актов**

**Помните, в местах ВАШЕГО постоянного пребывания может быть  
заложено взрывное устройство!**

Об опасности взрыва можно судить по следующим признакам:

- наличие неизвестного свертка или какой-либо детали в машине, на лестнице, в квартире и т. д.;
- натянутая проволока, шнур;
- провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины;
- чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет, обнаруженный в машине, у дверей квартиры, в подъезде.

Заметив подозрительный или опасный 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. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами.

### **В СЛУЧАЕ ЗАХВАТА В КАЧЕСТВЕ ЗАЛОЖНИКОВ**

Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.

Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

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 правоохрнительным органам в установлении личностей террористов.

По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).

По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. местах большей безопасности в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.). В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

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.

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.

### **В случае захвата в заложники Ваших родных и близких**

Не пытаетесь освободить их самостоятельно. Не приближайтесь к месту, где блокированы террористы, чем Вы можете создать затруднения в работе специальных служб по их освобождению.

### **Оказавшегося под обломками конструкций здания в результате срабатывания взрывного устройства**

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. 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, не зажигайте 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.

## **Алгоритм действий граждан в случае угрозы террористического акта**

С учетом существования реальной опасности стать жертвой очередного террористического акта или оказаться в роли заложника, необходимо довести до граждан некоторые сведения о действиях в чрезвычайных обстоятельствах!

### ***1. При получении информации об угрозе террористического акта, если Вы находитесь в квартире:***

- уберите пожароопасные предметы - старые запасы красок, лаков бензина и т. п.;
- уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
- выключите газ, потушите огонь в печках, каминах;
- подготовьте аварийные источники освещения (фонари и т. п.);
- создайте запас медикаментов и 2-3 суточный запас питьевой воды и питания;
- задерните шторы на окнах - это защитит Вас от повреждения осколками стекла;
- отложите посещение общественных мест;
- окажите психологическую поддержку старым людям, больным, детям;
- по возможности реже пользуйтесь общественным транспортом.

Если поступило сообщение о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и выполните следующие действия: возьмите личные документы, деньги и ценности; отключите электричество, воду и газ; обязательно закройте входную дверь на замок - это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров; окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращение в покинутое помещение осуществляйте только после получения разрешения ответственных лиц.

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

### ***2. Правила и порядок поведения населения при обнаружении взрывоопасного предмета***

Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите в органы внутренних дел (тел. 02).

1. Признаки, свидетельствующие о том, что обнаруженный предмет может быть взрывоопасным: наличие неизвестного свертка или какой-либо детали в машине, на лестнице, в квартире и т. д.; натянута проволока, шнур; провода, источники питания или изолирующая лента,

свисающая из-под машины; чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет; необычное размещение обнаруженного предмета в машине, у дверей квартиры, в подъезде; шумы из обнаруженного подозрительного предмета (характерный звук, присущий часовым механизмам, низкочастотные шумы);

Знайте, что внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

2. Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в поезде) обращайтесь внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту) любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

3. Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома - опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в отделение милиции. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами.

4. Если Вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.

5. Категорически запрещается:

- трогать, вскрывать и передвигать находку;
- пользоваться обнаруженными незнакомыми предметами;
- сдвигать с места, перекачивать предметы с места на место, брать в руки;
- поднимать переносить, класть в карманы, портфели, сумки и т.п.;
- закапывать в землю или бросать их в водоемы;
- обрывать или тянуть отходящие от предметов проволочки или провода, предпринимать попытки их обезвредить.

6. Во всех перечисленных случаях: зафиксируйте время обнаружения находки; постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки; примите меры по исключению использования средств радиосвязи, высокочастотных излучающих приборов, динамиков и других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателей, обязательно дождитесь прибытия сотрудников органов внутренних дел, помните Вы являетесь самым важным очевидцем.

7. Если Вы оказались в зоне взрыва, оставайтесь в сознании и в состоянии двигаться, то в первую очередь должны идти, ползти туда, где нет дыма и огня.

Если Вы не пострадали при взрыве, а рядом имеются пострадавшие, оцените их состояние: есть ли пульс, находится ли человек в сознании. Ни в коем случае не пытайтесь привести его в чувство с помощью нашатыря. Потеря сознания - это защитная реакция организма на внешнее воздействие. Если у пострадавшего нет переломов (тщательно прощупайте его кости), уложите его на бок. В положении на спине он может захлебнуться рвотными массами, на животе - задохнуться. При артериальном кровотечении (кровь алая, бьет фонтаном) рану нужно как можно быстрее заткнуть хотя бы пальцем, а потом перевязать ремнем, веревкой, поясом место выше раны.

8. Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций здания в результате срабатывания взрывного устройства.

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. 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, не зажигайте 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, кирпичи и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

### ***3. Рекомендации по поведению людей в случае их захвата в качестве заложников***

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.

3.1. Некоторые общие и частные рекомендации, которые могут быть полезными для лиц, оказавшихся в такой ситуации.

- По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.

- Если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже.

- Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей, заложники оставались в живых. Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.

- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

- 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.

- По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).

- По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т. е. местах большей безопасности в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.).

- В случае штурма здания рекомендуется лечь на под лицом вниз, сложив руки на затылке.

- Не возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут поначалу (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.

### 3.2. 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.

- 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.

### 3.3. 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.

3.4. Сохранение психологической устойчивости - одно из важнейших условий спасения заложника. Здесь хороши любые приемы и методы, отвлекающие от неприятных ощущений и переживаний, позволяющие сохранить ясность мыслей, адекватную оценку ситуации. Полезно усвоить следующие правила:

- делайте доступные в данных условиях физические упражнения, как минимум, напрягайте и расслабляйте поочередно все мышцы тела;

- очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию, они помогут держать свою психику под контролем;

- вспоминайте про себя прочитанные книги, стихи, песни, последовательно обдумывайте различные отвлеченные проблемы (решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова и т.д.). Ваш ум должен работать. Верующие могут искать утешение в молитвах;

- если есть такая возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если текст совершенно вам не интересен. Можно также писать, несмотря на то, что написанное будет отбираться. Важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок;

- старайтесь относиться к происходящему с Вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надейтесь на благополучный исход. Страх, депрессия и апатия - три Ваших главных врага, все они - внутри Вас.

***Воспитывайте самообладание, умейте владеть собой в любой криминальной ситуации!***