

ПАМЯТКА

«Если тебя захватили в качестве заложника»

1. Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй.
2. Если тебя связали или закрыли глаза, **попытайся расслабиться, дышать глубже.**
3. **Не пытайся бежать**, если нет полной уверенности в успехе побега.
4. **Запомни**, как можно **больше информации** о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров.
5. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.
6. По возможности **расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей**, т. е. в местах большей безопасности.
7. По различным признакам **постарайся определить место своего нахождения.**
8. В случае штурма здания **рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.**
9. ***Будь уверен, что милиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.***
10. **Как вести себя с похитителями**
11. С самого начала (особенно первые полчаса) **выполняй все** распоряжения похитителей. Займи позицию пассивного сотрудничества.
12. Говори спокойным голосом. **Избегай вызывающего враждебного поведения**, которое может вызвать гнев захватчиков.
13. **Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов** на необдуманные действия.
14. **При наличии у тебя проблем со здоровьем**, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.
15. **Не высказывай категорических отказов**, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься.
16. **Веди себя спокойно**, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.
17. **При длительном нахождении в положении заложника**
18. Не допускай возникновения чувства страха, смятения и замешательства.
19. Мысленно **готовь** себя к будущим испытаниям.
20. Помни, что **шансы на освобождение растут** со временем.
21. **Сохраняй умственную активность.**
22. Постоянно **находи себе какое-либо занятие** (физические упражнения, жизненные воспоминания и т. д.).
23. Для поддержания сил **ешь все, что дают**, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.
24. **Думай и вспоминай** о приятных вещах.
25. ***Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.***
26. **Как вести разговор с похитителями**
27. На вопросы **отвечай кратко.**

- 28. Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.
- 29. Внимательно **контролируй свое поведение и ответы.**
- 30. Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.
- 31. Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.
- 32. **Контролируй** свое настроение.
- 33. **Не принимай** сторону похитителей.
- 34. **Не выражай активно** им свои симпатии и приверженность их идеалам.
- 35. В случае принуждения вырази поддержку требований террористов (письменно, в аудио- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. **Избегай призывов и заявлений** от своего имени.