

## **Если вы оказались в заложниках**

**Если вы оказались в заложниках**, знайте – вы не одни. Помните, опытные люди уже спешат к вам на помощь. Не пытайтесь убежать, вырваться самостоятельно, террористы могут отреагировать агрессивно. Постарайтесь успокоиться и ждите освобождения.

1. Настройтесь на долгое ожидание. Специалистам требуется время, чтобы освободить вас. Они не теряют ни минуты, должны всё предусмотреть.
2. Постарайтесь мысленно отвлечься от происходящего: вспоминайте содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решайте в уме задачи. Если верите в Бога, молись.
3. Старайтесь не раздражать террористов: не кричите, не плачьте, не возмущайтесь. Не требуйте также немедленного освобождения – это невозможно.
4. Не вступайте в споры с террористами, выполняйте все их требования. Помните: это вынужденная мера, вы спасаете себя и окружающих.
5. Помните, что возможно вам придётся долгое время провести без воды и пищи. Экономьте свои силы.
6. Если в помещении душно, постарайтесь меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.
7. Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делайте нехитрые физические упражнения – напрягайте и расслабляйте мышцы рук, ног, спины. Не делайте резких движений.
8. Помните, если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир – против них. Это очень опасная ошибка! Знайте, в любой ситуации террорист – это преступник, а заложник – его жертва! У них не может быть общих целей!

### **Телефоны экстренной помощи**

Противопожарная служба – 01, с мобильного тел. 112

Полиция – 02, с мобильного тел. 020, 002

Скорая помощь – 03, с мобильного тел. 030, 003

ФСБ – (8-4162) 53-56-56

МЧС – (8-4162) 226-112, 112.