

Терроризм, а также его последствия являются одной из основных и наиболее опасных проблем, с которыми сталкивается современный мир. Его жертвой может стать любая страна, любой человек. Слово «террор» происходит от латинского *terror*, что в переводе означает страх, ужас. Терроризм, как явление, возник в древности, еще на заре цивилизации, при завоевании или попытке завоевания одним народом другого.

В последнее время террористические акты получили широкое распространение и вызвали беспокойство мирового сообщества. Наибольшую угрозу для мирового сообщества представляет международный терроризм, стремительный рост которого принес страдания и гибель большому числу людей.

Волна терроризма захватила и Россию. Только в 1994 году на территории Российской Федерации было совершено 480 криминальных взрывов, 343 захвата заложников, а в 1995 году – 933 криминальных взрыва и 480 захватов заложников. Прогремели взрывы в Каспийске, Буйнакске, Москве, Волгодонске. Угроза террористического акта велика и сейчас.

Растет количество заказных убийств, случаев захвата заложников. По прогнозам специалистов терроризм будет развиваться и дальше.

Настоящая памятка разработана на основании анализа практических действий по ликвидации последствий террористических актов и материалов расследования по ним, с учетом особенностей поведения человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

- √ На улице, в транспорте, во дворах и подъездах мы должны быть внимательными и осмотрительными. Мы обязаны знать людей в доме и в подъезде. Вдруг появились новые люди: откуда, зачем, к кому? Если самому выяснить не удастся, можно предупредить участкового, позвонить в отделение милиции, обратиться в домоуправление и, наконец, к дружинникам, которые во многих городах восстанавливают свою деятельность.
- √ Если вы внимательны, то знаете во дворе почти все автомашины и их владельцев. Появилась новая, стоит близко у дома. И это должно озаботить вас. Здесь помогут ГИБДД, граждане своего же дома и те, кто несет дежурство во дворе. Кое-где стали появляться опорные пункты правопорядка – обратитесь туда. Заметили, что с двери, ведущей в подвал, сорван замок, проинформируйте хотя бы дворника или домоуправление.
- √ Вечером вы возвращаетесь домой. Сзади слышны приближающиеся шаги – пропустите догоняющего. Это Вас успокоит, и вы сможете проследить, куда пойдет неизвестный. А если окажется, что это человек из вашего же дома – с ним веселее и безопаснее будет идти.
- √ Помните, чтобы взорвать дом, одной толовой шашки в 200 или 400 граммов недостаточно – нужны десятки, сотни килограммов. А это уже не сверток и даже не чемодан.
- √ В последнее время террористы перевозят взрывчатку в мешках, маскируя под сахар. Могут быть ящики и коробки, тюки и большие сумки, которыми пользуются челноки и торговцы.
- √ Будьте предельно внимательны к окружающим вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам.
- √ 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).
- √ В любой обстановке не паникуйте, не теряйте присутствие духа. О полученной информации сообщите своим соседям, родственникам, при необходимости и возможности, окажите помощь пострадавшим.
- √ Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми родственниками на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город.
- √ При получении информации об угрозе террористического акта обезопасьте свое жилище:
 - 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 защита вас от повреждения осколками стекла.
- √ Сложите в сумку необходимые вам документы, вещи, деньги для случая экстренной эвакуации.
- √ Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды. Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:
- возьмите личные документы, деньги и ценности;
 - отключите электричество, воду, газ;
 - окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
 - обязательно закройте входную дверь на замок - это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.
- √ 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.
- √ По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом.
- √ Отложите посещение общественных мест.
- √ Окажите психологическую поддержку старым людям, больным, детям.

ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ВЗРЫВООПАСНЫЙ ПРЕДМЕТ

- √ Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и тому подобное), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке, не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.
- √ Совершая поездки в общественном транспорте и обнаружив оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки 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 вы обнаружили посторонних людей и незнакомые предметы, позвоните в милицию или службу спасения. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, на первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны!
- √ 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 изоляционная лента, свисающая из-под машины;
 - чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет, обнаруженный в машине, у дверей квартиры, в метро, в поезде.
- √ Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.
- √ Помните, 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.
- √ Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде может представлять опасность .
- √ Во всех перечисленных случаях:
 - не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
 - зафиксируйте время обнаружения находки;
 - постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
 - обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы.
 - Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или предмета, подозрительного на взрывное устройство:

1. Граната РГД-5	не менее 50 метров
2. Граната Ф-1	не менее 200 метров
3. Тротиловая шашка массой 200 граммов	45 метров
4. Тротиловая шашка массой 400 граммов	55 метров
5. Пивная банка 0,33 литра	60 метра
6. Мина МОН-50	85 метров
7. Чемодан (кейс)	230 метров
8. Дорожный чемодан	350 метров
9. Автомобиль типа «Жигули»	460 метров
10. Автомобиль типа «волга»	580 метров
11. Микроавтобус	920 метров
12. Грузовая автомашина (фургон)	1240 метров.

**ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ, 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.
- √ В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не пользуйтесь открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.).
- √ При загорании одежды необходимо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Необходимо предотвратить движение человека, вплоть до применения подножки. Для того, 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.
- √ Маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафы, забиваются в угол, ищите их там.
- √ 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.

ЕСЛИ ПРОГРЕМЕЛ ВЗРЫВ В ДОМЕ

- √ Самое страшное при взрыве дома – паника, беспорядочные действия. Постарайтесь не поддаваться всему этому. Успокойтесь, соберитесь с мыслями и действуйте.

- √ В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.
- √ Проживающие на первом этаже должны немедленно взять детей и как можно скорее выбраться на улицу. Те, кто оказался на втором и последующих этажах и не могут выйти из дома, должны встать в дверных и балконных проемах.
- √ Чтобы не пораниться кусками штукатурки, стекла, посуды, светильников - следует спрятаться под стол, кровать, в платяной шкаф, закрыв лицо руками. Можно воспользоваться углами, образованными капитальными стенами, узкими коридорами внутри здания, встать возле опорных колонн – здесь больше шансов остаться невредимыми. Ни в коем случае не прыгайте из окон и с балконов.
- √ Как только рассеется густая пыль и появится возможность – выходите на улицу, прижавшись спиной к стене (особенно если придется спускаться по лестнице). Пригнитесь, прикройте голову руками – сверху чаще всего падают обломки и стекла.
- √ Не пользуйтесь лифтом. В любой момент он может остановиться, и вы застрянете. Не включайте электричество и не пользуйтесь спичками – могла произойти утечка газа, и новый взрыв обеспечен. Не касайтесь электропроводов - они могут оказаться под напряжением.
- √ Выбравшись на улицу, отойдите от дома. Помните, карнизы, стены могут вот-вот рухнуть.
- √ Чтобы свести потери к минимуму, во-первых, заранее продумайте и твердо знайте свои правила поведения и поступки. Во-вторых, не загромождайте коридоры, проходы, лестничные клетки. Не храните горюче-смазочные материалы. В спальне над кроватями не вешайте полок и тяжелых картин. Имейте постоянно запас воды, медикаментов и еды, а также теплые одеяла и фонарик с батарейками. В-третьих, как только появились первые пострадавшие – окажите им медицинскую и иную помощь.
- √ Примите активное участие в спасательных работах, до прибытия спасательных подразделений, пожарных и милиции. Помните о мерах предосторожности.

ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА ВОЗНИК ПОЖАР

- √ Необходимо, не теряя головы, быстро реагировать на пожар, используя все доступные способы для тушения огня (песок, вода, покрывала, одежда, огнетушители и т. д.).
- √ Любой огонь, который нельзя полностью обуздать в кратчайшее время, требует работы пожарных. Звонить в пожарную охрану надо сразу же, а не тогда, когда будет уже поздно. Вызов должен содержать четкую информацию о месте пожара, его причине и вероятной угрозе для людей. Надо назвать свое имя и дать свой номер телефона для получения дальнейших уточнений.

- √ Следует помнить, что дети, испугавшись пожара, могут прятаться в самых укромных местах, например, под кроватью, и почти всегда не отзываются на незнакомые голоса.
- √ Во время пожара необходимо использовать воду для тушения, закрыть двери и окна, так как потоки воздуха питают огонь, закрыть газ, отключить электро энергию. В рабочих помещениях остановить работающие машины и механизмы, охладить водой легковоспламеняющиеся материалы.
- √ Открывая горящие помещения, надо быть максимально внимательным, так как новое поступление кислорода может усилить пламя. Для этих целей лучше использовать палку, чтобы действовать на расстоянии и по возможности из укрытия.
- √ Если есть дым, то идти надо пригнувшись, закрывая лицо, а если необходимо — покрыв голову влажным полотном, обильно смочив водой одежду.
- √ Необходимо помнить следующие правила:
 - если есть возможность затушить пламя, лучше двигаться против огня, стараясь ограничить его распространение и «толкая» огонь к выходу или туда, где нет горючих материалов;
 - всегда страхуйтесь веревкой, когда надо идти вдоль коридоров, на крыши, в подвалы и другие опасные места, так как в сильном дыму трудно отыскать обратную дорогу;
 - наиболее эффективное тушение пламени осуществляется с высоты на уровне огня;
 - если на человеке загорелась одежда, не позволяйте ему бежать; повалите его на землю, закутайте в покрывало и обильно полейте. Ни в коем случае не раздевайте обожженного, если одежда уже прогорела, накройте пострадавшие части тела стерильной марлей.
- √ Если пожар, охвативший здание, не затронул напрямую вашу квартиру, вам надо предпринять следующие обязательные действия:
 - не пытаться бежать по лестницам, тем более, использовать лифт, который может остановиться в любой момент из-за отсутствия электроэнергии;
 - закрыть окна, но не опускать жалюзи;
 - заткнуть все зазоры под дверьми мокрыми тряпками;
 - выключить электричество и перекрыть газ;
 - приготовить комнату как «последнее убежище», так как в этом может возникнуть необходимость;

- наполнить водой ванну и другие большие емкости;
- снять занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко найдет, на что переключиться;
- отодвинуть от окон все предметы, которые могут загореться;
- облить пол и двери водой, понизив таким образом их температуру;
- если нельзя использовать лестницы, и единственным путем к спасению может оказаться окно, нужно попытаться сократить высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес;
- прежде чем прыгнуть, бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение;
- если вы живете на нижних этажах, то можете спуститься, используя балконы.

ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЕ АКТЫ НА ГАЗОПРОВОДЕ

На территории г. Курска, а также отдельных районов Курской области проложены магистральные газопроводы сверхвысокого давления до 75 атмосфер и газопроводы – отводы, подводящие природный газ к газораспределительным станциям. Параллельно газопроводам проложены кабельные линии технологической связи и телемеханики.

- √ Обнаружив возгорание газа, его запах или утечку, немедленно сообщите в местные органы Горгаза или Райгаза; в административные органы; органы милиции или по телефонам г. Курска: 4-06-47 или 4-27-00 в Курске УМГ (круглосуточно), 55-41-60 или 2-46-76 в Курский филиал ООО «Межрегионгаз».
- √ Откройте окна, форточки в квартире или в подъезде, чтобы газ улетучился. Не включайте свет, не зажигайте свечи, спички.

ВАС ЗАВАЛИЛО ОБЛОМКАМИ СТЕН

- √ Оказаться в завале – это трагично, но совершенно не означает, что вы погребены навсегда. Главное – обуздать первый страх, не падать духом. Из любой, даже самой страшной ситуации, всегда есть выход.
- √ Помните, люди живут по 5-6 дней без корочки хлеба и глотка воды. Терпите и не расходуйте энергию даром. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.
- √ Смиритесь и не нервничайте.

Осмотрите внимательно, есть ли пустоты, может откуда-то поступает воздух или даже тянет ветерок.

- √ Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать 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
- √ Может быть, можно самому как-то выбраться наружу или подать сигнал рукой, палкой, голосом. Если отыскали узкий лаз между навалившихся плит, попробуйте проползти ужом, остерегаясь смещения нависшей груды кирпича, кусков арматуры, поломанных плит.
- √ Для привлечения внимания спасателей можно кричать, стучать обломком кирпича по плите, трубе, арматуре. Используйте любой предмет. Если вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхолокатором.
- √ Как только машины и механизмы прекратят работу, наступит тишина, значит объявлена «минута молчания». В это время спасатели с приборами и собаками ведут усиленную разведку. Вас могут обнаружить по стону, крику и просто дыханию. Собака сразу почувствует, что где-то рядом живой человек.
- √ Если вам вдруг захотелось закурить, откажитесь от этой мысли. Дым окончательно уничтожит остатки кислорода, и вы задохнетесь.
- √ У вас рана или ожог. В вашей ситуации поможет собственная моча. Другого выхода в завале просто нет.

ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЙ АКТ НА ТРАНСПОРТЕ

Если вы жертва:

- сохраняйте спокойствие не поддавайтесь панике. Оказывайте помощь членам вашей семьи и другим жертвам катастрофы, насколько это возможно;
- следуйте инструкциям командира и экипажа транспортного средства или водителя автобуса;
- если катастрофа произошла, сразу постарайтесь выбраться из кабины и быстро отбежать от транспортного средства, особенно если есть угроза его возгорания или утечки опасных веществ. Укройтесь в безопасном месте на безопасном расстоянии;
- если это возможно, известите спасательные службы.

Если вы свидетель:

- если это автокатастрофа, оградите место происшествия при помощи огней, сигнальных треугольников или людей, занявших посты перед местом происшествия и за ним;
- известите спасательные службы (пожарных полицию и др.) и точно опишите им расположение места происшествия примерное количество жертв и тип материального ущерба. Если речь идет о железнодорожной катастрофе, то ее точное место можно определить по отметкам на железнодорожных столбах;
- если спасательные службы прибыли на место до вас не вмешивайтесь. В этом случае отойдите с места происшествия;
- прикасайтесь к раненым только в том случае, если их надо срочно эвакуировать из-за пожара;
- не курите на месте происшествия - это чревато пожаром и взрывом;
- если катастрофа произошла с транспортным средством, перевозившим опасные вещества, держитесь от места происшествия подальше.

Действия после ЧС:

- соблюдайте спокойствие, не поддавайтесь панике;
- следуйте инструкциям спасательных служб;
- в случае необходимости сотрудничайте со спасательными службами и следственными органами.

ЕСЛИ ВАС ПЫТАЮТСЯ ПОХИТИТЬ

√ В погоне за деньгами преступники способны на все. Похищение людей с целью выкупа — одна из важных статей дохода многих преступных группировок. Чтобы избежать похищения, нужно соблюдать предосторожность и при этом держаться основных правил, обеспечивающих собственную безопасность:

- быть внимательным ко всем и к тому, что происходит вокруг;
- научиться определять, нет ли за вами слежки;
- в случае подозрения как можно чаще менять распорядок дня, маршрут и график движения;
- укрепить двери и окна, установить дома и в офисе, при возможности, систему сигнализации, звукозаписывающие устройства и телекамеры, которые помогут в дальнейшем в случае вашего похищения опознать преступников;
- держать сторожевых собак как дома, так и на работе;
- всегда сообщать своим родным, когда и куда вы направляетесь;
- если надо куда-то пойти, выбирать не кратчайшую дорогу, а многолюдные и освещенные улицы;
- не ходить в одиночку, обязательно иметь сопровождающего;
- не ходить через лесопарки, пустыри, спортивные площадки;
- в случае нападения с целью захвата производите как можно больше шума, чтобы привлечь внимание окружающих.

√ Если вы передвигаетесь на автомобиле, нужно быть готовым ко всяким неопределенностям

данностям и соблюдать следующие меры безопасности:

- не останавливайтесь на дороге, увидев подозрительную аварию;
 - если дорога перекрыта, даже остановившись, не выходите из машины. Постарайтесь любым путем преодолеть встретившееся препятствие;
 - кто бы вас ни останавливал (даже сотрудник ГИБДД), не останавливайтесь на дороге. Доехав до стационарного поста ГИБДД, сообщите о случившемся;
 - всегда ставьте автомобиль на охраняемую стоянку или в гараж;
 - закрывайте машину ключом (в том числе багажник и заливной бак);
 - садясь в машину, посмотрите, нет ли в ней «нежданных гостей»;
 - даже если вы постоянно ездите в одно и то же место, чаще меняйте маршруты движения;
 - направляясь к машине, всегда держите наготове ключи зажигания;
 - перед тем как сесть в машину, осмотрите ее. Вас должно насторожить присутствие каких-либо посторонних вещей (провода или следы клейкой ленты);
 - если вы заметили за собой слежку, немедленно поезжайте в людное место, к ближайшему отделению ГИБДД или в милицию. Если вы на машине и вас преследуют, постарайтесь уйти от преследования. При необходимости оставляйте машину и бегите.
- √ Если вас преследуют и дорога перед вами заблокирована, прорывайтесь вперед, не заботясь о сохранности своей машины. На скорости нужно нанести удар в промежуток между передними и задними колесами автомобиля преступников; взвесьте возможность ускользнуть от преступников, дав задний ход. Но такой маневр должен быть проделан молниеносно, чтобы похитители не успели опомниться и догнать вас.
- √ Если на вас напали, когда вы находитесь в машине, а дорога впереди перекрыта, подавайте непрерывный звуковой сигнал, чтобы привлечь внимание окружающих.
- √ Если вы уже остановились перед препятствием и преступник подходит к машине, резко откройте дверцу, оттолкнув ею преступника, и постарайтесь убежать.

ЕСЛИ ВЫ ЗАЛОЖНИК

- √ Если вас похитили, нужно мобилизовать свою волю для того, чтобы уменьшить нежелательные последствия этого тяжелого события. Во-первых, постараться справиться с психологической травмой, которая на вас обрушилась, и преодолеть явления шока. Во-вторых, ни в коем случае не следует теряться в подобной ситуации. Нельзя допускать того, чтобы страх парализовал ваши действия.
- √ Возьмите себя в руки и постарайтесь запомнить все подробности вашей транспортировки: тип дорожного покрытия, количество поворотов, время передвижения.
- √ По возможности, запомните приметы похитителей, их характерные особенности, жаргонные слова, наличие татуировки, имена, клички.
- √ Если внимание преступников притупится, постарайтесь оставить свои метки на дороге: выбросите какой-нибудь предмет, указывающий на то, что вы

здесь проезжали.

- √ Во время передвижения не стоит оказывать сопротивление бандитам - они еще достаточно нервны после операции и могут нанести вам телесные повреждения.
- √ Когда вас привезли в какое-то помещение и закрыли в нем, постарайтесь сориентироваться и хотя бы приблизительно определить свое место нахождения. Любой шум, который доносится извне, может помочь в этом. Все мелочи, на которые вы обратите внимание, важны в данном случае. Правильная ориентировка впоследствии может помочь вам совершить побег.
- √ Постарайтесь наладить контакт с охранником, терпите лишения без жалоб, не показывайте страха, не отвечайте на оскорбления.
- √ При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной.
- √ На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
- √ Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови помните - ваша цель остаться в живых.
- √ Старайтесь не опускаться: соблюдайте правила личной гигиены, чистоту в помещении, делайте физические упражнения.
- √ Не позволяйте депрессии завладеть вами. Для этого вспоминайте стихи, решайте воображаемые проблемы, ищите выход из создавшегося положения. Все время думайте о побеге. Переберите возможные варианты и постарайтесь отработать до конца один из них. Пусть вас не оставляют чувство юмора и оптимизм. Если вы умеете медитировать - медитируйте, если вы человек верующий — молитесь.
- √ Если специальные подразделения обнаружили ваше местонахождение и начали атаку на похитителей, постарайтесь лечь на пол или, по возможности, спрятаться в комнате подальше от дверей и окон. Не пытайтесь помогать спасателям в разоружении и аресте преступников, не бегите навстречу спасателям (вас просто могут пристрелить, с той или другой стороны).
- √ Если преступники ведут с вами переговоры о величине выкупа, старайтесь затянуть время и не уступайте в цене. Выигранное время может помочь органам правопорядка найти вас.

Если вас связывают. Когда вас пытаются связать или вставить вам в рот кляп, вы должны активно сопротивляться. Связанные руки не дадут вам возможности продолжать дальнейшую борьбу, а кляп во рту не позволит позвать на помощь. Если уж обстановка сложилась так, что вы ничего не можете поделать, попробуйте не связывать вам руки слишком туго. Вдобавок к этому, зная некоторые приемы, можно вынудить связать вас непрофессионально.

Если вам связывают руки сзади:

- напрягите мышцы рук и запястий, чтобы они увеличились в размерах. Тогда веревка не будет слишком туго обхватывать ваши руки и легче будет освободиться;
- подставлять руки для связывания следует прямыми. Не скрещивайте их за спиной, чтобы ваш захватчик не смог завязать перекрестный узел. Держите руки так, чтобы ваши запястья находились на уровне поясницы и во время связывания рук постарайтесь наклонить туловище вперед. Если это вам удастся, связанные запястья окажутся на некотором расстоянии, что увеличивает ваши шансы выкрутиться из узла;
- если никого нет рядом, попытайтесь освободиться: выпрямите локти и опустите руки, как можно ближе сведя запястья. Расслабьте мышцы рук. Извиваясь всем телом, пробуйте выскользнуть из веревок или снять их.

Если вам связывают руки спереди:

- напрягите мышцы рук и запястий. При этом увеличивается их мышечный объем и узел может получиться не тугим;
- во время связывания рук пытайтесь занять сидячее положение. Тогда вашему захватчику трудно будет связать вас профессионально;
- во время связывания рук постарайтесь держать локти в согнутом положении, а запястья плотнее прижимайте к груди. Подставлять запястья для связывания надо под углом, чтобы между ними оставалось какое-то пространство. Ладони при этом можно держать плотно сомкнутыми;
- когда вы будете пытаться освободиться, выпрямите локти и опустите руки. Запястья сведите как можно ближе. Полностью расслабьте мышцы рук. Извиваясь всем телом, попытайтесь выскользнуть из веревок или снять их.

Если вас привязывают к стулу:

- если вам связывают руки за спиной, разведите локти в стороны;
- если вам связывают ноги, старайтесь держать колени раздвинутыми, а щиколотки скрещенными;
- если вас привязывают к стулу, старайтесь сидеть на самом его краешке, опираясь туловищем на спинку. Выпятите живот вперед, наберите в легкие побольше воздуха. Таким образом пространство между вашим телом и спинкой стула увеличится;
- в момент привязывания попытайтесь немного наклониться вперед туловищем;
- когда вы будете пытаться освободиться от веревок, полностью выдохните воздух из легких и втяните живот. Одновременно как можно ближе прижмитесь к спинке стула. Локти и колени сведите вместе. Извиваясь всем телом, попытайтесь снять веревки или выскользнуть из них.

Препятствуйте тому, чтобы вам вставили кляп в рот: плотно стисните зубы; сожмите губы; надуйте щеки; сделайте все возможное, чтобы ваш подбородок был как можно сильнее прижат к груди; постарайтесь стоять на ногах: это несколько усложняет работу вашего противника, но не надо стоять неподвижно: качайтесь на ногах, переступайте с ноги на ногу.

Когда вы увидите, что ваших врагов нет, попытайтесь избавиться от кляпа. Для этого выдохните воздух, расслабьте щеки, мышцы шеи и лица. После

этого попытайтесь вытолкнуть кляп изо рта.

Материалы подготовлены сотрудниками
учебно-методического центра по ГО и ЧС Курской области
Ивановым М.П., Соболевой О.А. и согласованы с УВД и УФСБ
г.Курск, ул. Челюскинцев, 28а