

## Главные правила

### В заложники лучше не попадать.

Отправляясь в путешествие или деловую поездку, учитывайте политическую обстановку в регионах. Прежде всего избегайте стран с нестабильными режимами и стран, где различные группировки ведут политическую борьбу непарламентскими методами. Отказ от поездок в зоны конфликтов значительно снизит риск. Захват заложников - любимое средство исламских группировок и сепаратистов всех мастей. Прежде чем ехать в Индию, Ливан, Югославию, Израиль и другие неблагоприятные в этом отношении страны, подумайте, так ли уж необходима эта поездка.

Если вы все-таки оказались в руках террористов, помните, не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие. Попытки вступать с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонаний и оскорблений.

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

Не скупитесь на обещания. Но при этом учитывайте, что если вас захватили ради выкупа, то террористы неплохо осведомлены о ваших делах, поэтому не давайте нереальных обязательств. Рано или поздно может наступить момент, когда все, в том числе и жизнь, окажется ненужным и бессмысленным. Тогда необходимо сосредоточиться на своем физическом и психическом состоянии. 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.

Пережитое может сильно повлиять на психику заложника: чувство вины и стыда за свое поведение у террористов, утрата самоуважения из-за нерационального поведения, ночные кошмары, критика со стороны тех, кто не испытал этого на себе, сложности в сексуальных и межличностных отношениях, падение работоспособности, боязнь всего. Знайте, что это - типичная реакция и потребуется немало времени, чтобы вы пришли в норму.

Адрес: Краснодарский край, Каневской район, пос. Кубанская степь, ул. Центральная, 51

ГКУ СО КК

«СРЦН пос. Кубанская степь»



Антитеррор-  
скрывать угрозы

Составитель: Воспитатель  
Костенко Елена Анатольевна

Февраль, 2023 г.

## Как уберечься от угрозы взрыва

- Не принимать от неизвестных лиц подарки, посылки, букеты цветов и другие предметы, позволяющие укрыть взрывное устройство.
- Обращать внимание на "забытые" предметы: чемоданы, свертки, книги.
- Такие "забытые" вещи не перемещать и не осматривать самостоятельно, обязательно вызвать специалистов.
- Взрывные устройства типа "бомба в письме" обычно имеют толщину 5-10 мм, письма такого рода довольно тяжелые. При получении подозрительного письма следует вызвать специалистов.
- При обнаружении взрывного устройства отойти от опасного места, не курить, не пытаться самостоятельно обезвредить, сообщить о находке правоохранительным органам.

## Как уберечься от угрозы взрыва



## Если взрыв произошел

- Упасть на пол, закрыв голову руками и поджав под себя ноги;
- Как можно скорее покинуть это здание и помещение;
- Ни в коем случае не пользоваться лифтом;
- При пожаре пригнуться как можно ниже, при необходимости ползти, обмотав лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них;
- При завале не старайтесь самостоятельно выбраться, укрепите "потолок" находящимися рядом обломками мебели и здания, закройте нос и рот носовым платком и одеждой; стучите с целью привлечения внимания спасателей, кричите только тогда, когда услышите голоса спасателей и иначе рискуете задохнуться от пыли.

## Если вас завалило

- не старайтесь самостоятельно выбраться;
- постарайтесь укрепить "потолок" находящимися рядом обломками мебели и здания;
- отодвиньте от себя острые предметы;
- если у вас есть мобильный телефон – позвоните спасателям по телефону "112";
- закройте нос и рот носовым платком и одеждой, по возможности влажными;
- стучать с целью привлечения внимания спасателей лучше по трубам;
  - кричите только тогда, когда услышали голоса спасателей – иначе есть риск задохнуться от пыли;
  - ни в коем случае не разжигайте огонь.

## При пожаре

- пригнуться как можно ниже, стараясь выбраться из здания как можно быстрее;
- обмотать лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них;
- если в здании пожар, а перед вами закрытая дверь, предварительно потрогайте ручку тыльной стороной ладони. Если она не горячая, откройте дверь и проверьте, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, после этого проходите. Если ручка двери или сама дверь горячая, никогда не открывайте ее;
- если вы не можете выбраться из здания, необходимо подать сигнал спасателям, кричать при этом следует только в крайнем случае, т.к. вы можете задохнуться от дыма. Лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.

