

ПАМЯТКА

**ПРАВИЛА, ПОРЯДОК ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЙ НАСЕЛЕНИЯ
ПРИ УГРОЗЕ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА**

**Красноярск
2010**

ПРАВИЛА, ПОРЯДОК ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЙ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Памятка «Правила порядок поведения и действия населения при угрозе и осуществлении террористического акта» 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.

Цель Памятки – помочь гражданам правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

1. Действия населения по предупреждению террористических актов

Мирное население, как правило, не имеет специальных знаний, умений и снаряжения для конкретной борьбы с террористами. Для этих целей существуют особые подразделения.

Однако, люди обладают такими уникальными способностями, которыми не может похвалиться ни одна спецслужба мира, а именно – знание в лицо, а зачастую и по фамилии имени и отчеству многих соседей, их родственников, друзей и знакомых; продавцов близ расположенных магазинов, киосков и лотков; почтальонов и других должностных лиц своего квартала, улиц или дворов. Вездесущие владельцы собак и кошек, выгуливая или разыскивая своих питомцев, днем и ночью «обшаривают» окрестные дворы. Инвалиды и больные, лишенные возможности передвигаться иногда часами смотрят из окон на улицу, запоминая все происходящее там до мельчайших подробностей. Дотошные пенсионеры, прогуливаясь по свежему воздуху, подробно обсуждают все новости своего двора: к кому пришли? Что привезли? Куда сгрузили? Среди жильцов немало и настоящих профессионалов (сотрудники спецслужб, военнослужащие, военные пенсионеры, психологи...) имеющих личный опыт не только в распознавании преступных намерений злоумышленников, но и в борьбе с ними.

Все это вместе взятое, говоря языком профессионалов, является потенциальной системой наблюдения в местах проживания людей.

Задача состоит в том, чтобы информацию своевременно передать правоохранительным органам. Наше сообщение, даже малозначительное на первый взгляд, может предотвратить террористический акт и спасти жизни людей, а в первую очередь – свою.

Среди нас не должно быть равнодушных к происходящему, – будь то в магазине, метро или собственном подъезде. Жизнь дается человеку один раз, поэтому нельзя беспечно созерцать, когда кто-нибудь пытается ее у нас отнять. ***Остановите злоумышленника своим сообщением до того, как он совершит непоправимое!***

В ряде случаев ***мы сами способствуем преступнику в выборе объекта теракта.*** Это – постоянно открытые двери подвалов, чердаков и парадных,

захлапленные и неосвещенные лестничные клетки. Это – беспечность при открывании дверей квартиры незнакомым людям, мнимым сантехникам и почтальонам. Это доверчивость в передаче писем, цветов и посылок от посторонних людей. Это и безразличие к происходящему в арендованной квартире нашего подъезда, в подвале нашего дома. Это и гуляющие без присмотра, в темное время суток или далеко от дома наши дети. Это масса других примеров преступного равнодушия по отношению к самим себе, которые могут привести к трагедии. Будьте бдительны! Злоумышленник может находиться рядом с вами.

Не будьте только пассивными наблюдателями. Помогите другим понять важность этой проблемы. Обсудите в семье, с родственниками и друзьями необходимость и возможность предупреждения терактов. Объясните, что *злоумышленника в ряде случаев можно определить задолго до того, как он успеет совершить задуманное.* Научите своих детей строго соблюдать элементарные правила безопасности: не разговаривать на улице с незнакомыми людьми, не принимать от них никаких подарков или передач, не открывать квартиры никому, кроме родителей и близких родственников, не заходить в открытые подвалы, технические здания и т.п., не прикасаться к найденным на улице игрушкам и другим предметам. Научите своих детей отказываться от соблазнительных предложений незнакомцев, например, покататься на шикарной машине. Научите их сопротивляться, кричать и звать на помощь в ответ на принуждение в любой форме, распознать зло в любой форме и звонить при опасности соседям и в милицию.

Одной из действующих мер повышения личной безопасности является создание коллективных систем безопасности. Подружитесь с соседями и договоритесь о взаимовыручке, например, о совместном присмотре за оставленными квартирами, за гуляющими детьми и др. обсудите способы передачи сигнала тревоги (стук в стену, по батарее...), порядок действий при получении такого сигнала. Соберитесь всем подъездом или домом, установите при входе железную дверь с надежным замком и домофоном. Требуйте надежного закрывания на замки дверей подвалов и других помещений. Это Ваш дом – и Вы здесь хозяин.

1.1 Как выявить террориста

Террористы, как правило, действуют скрытно, стараясь не попадаться на глаза ни правоохранительным органам, ни простым гражданам. Но их деятельность вполне может показаться необычной или подозрительной. Если признаки странного поведения не находят естественного *объяснения*, немедленно сообщите об этом в силовые структуры.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы этих людей, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д. Не пытайтесь их останавливать сами, иначе вы можете стать их первой жертвой.

На что необходимо обращать внимание:

- На подозрительных лиц, иногда нарочито неприметных, не выделяющихся, но чем-либо странных.
- На небольшие группы людей, собравшихся с определенной целью, возможно

агрессивно настроенных.

- На сдаваемые или снимаемые квартиры, подвалы, подсобные помещения, склады, вокруг которых наблюдается странная активность.
- На подозрительные телефонные разговоры.
- На необычные связи какого-либо лица с регионами России, СНГ, мира, откуда распространяется терроризм.

В случае, если вы заметили подозрительное, проявите настойчивость в прояснении ситуации, при необходимости привлечите близких и знакомых, соседей. Некоторые беспечные граждане могут сказать, что это паранойя. Нет, это бдительность, принятая во всех развитых странах мира.

Рекомендации специалистов служб безопасности

- Будьте особо бдительными и остерегайтесь людей, одетых не по сезону. Если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку – будьте особенно осторожны – под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы. Лучше всего держаться от него подальше и обратить на него внимание сотрудников правоохранительных органов.
- Остерегайтесь людей с большими сумками, баулами и чемоданами, особенно, если они находятся в непривычном месте (например, с баулом в кинотеатре или на празднике). Несмотря на то, что этот человек, скорее всего, окажется туристом или торговцем, все же лишняя осторожность не повредит.
- Старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервозно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже.
- Если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица.

Специалисты сообщают, что внешними характерными признаками террориста - смертника можно считать:

- отсутствующий взгляд;
- бледность;
- отсутствие эмоций (маскообразное лицо);
- напряжение лицевых мышц;
- поверхностное дыхание;
- сосредоточенность на внутреннем состоянии - не реагирует (или очень вяло) на окружающее;
- концентрация на своей цели - движения механические, напряженные,
- синдром «робота» - заданность движений, механистичность, странная плавность, плохая реакция (отсутствие) на возможные препятствия на своем пути;
- при контактах - непонимание вопросов, замедленная реакция при ответах, пропуск слов, затруднение при подборе слов;
- губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читая молитву.

Необходимо учитывать, что инстинкт самосохранения, возможно, окажется сильнее той психологической обработки, которой был подвергнут террорист-

смертник. В данном случае внешне могут наблюдаться следующие основные признаки страха и сильной душевной тревоги:

- побледнение, потливость;
- затрудненность дыхания, учащенное дыхание;
- пульсация сонной артерии;
- расширение зрачков («бездонные» глаза);
- пропадание голоса;
- понижение громкости голоса (вплоть до бормотания);
- тремор кистей, дрожание всех мышц тела (заметно на губах).

2. Действия населения при угрозе террористического акта

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее, поэтому следует быть настороже всегда. Следует проявлять особую осторожность на многолюдных мероприятиях с тысячами участников, в популярных развлекательных заведениях, гипермаркетах.

2.1 Общие правила безопасности

- Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.
- Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения.
- Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.
- При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов милиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.
- Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.
- Никогда не принимайте от незнакомых лиц никаких подарков, не берите вещей с просьбой передать другому человеку, не оставляйте свой багаж без присмотра.
- Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.
- При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под укрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.
- Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.
- У семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть записаны номера телефонов, адреса электронной почты.
- Необходимо назначить место, где вы сможете встретиться с членами вашей

семьи в экстренной ситуации.

- В случае эвакуации возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы.
- В доме необходимо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов.
- Если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом.
- Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло, помните, что паника может спровоцировать террористов и ускорить теракт, а также помешать властям предотвратить преступление или уменьшить его последствия.

2.2 Безопасность в транспорте

Отечественный и зарубежный опыт показывают, что общественный транспорт нередко подвергается атакам террористов. Чтобы избежать опасности или снизить возможный ущерб в случае теракта, необходимо следовать несложным правилам:

- Ставьте в известность водителя, сотрудников милиции или дежурных по станции об обнаруженных подозрительных предметах или подозрительных лицах.
- Стать объектом нападения больше шансов у тех, кто слишком броско одет, носит большое количество украшений или одежду военного покроя и камуфляжных расцветок.
- Чтобы не сделать себя мишенью террористов-фанатиков, избегайте обсуждения политических дискуссий, демонстративного чтения религиозных или порнографических изданий.
- В случае захвата транспортного средства старайтесь не привлекать к себе особого внимания террористов.
- В случае штурма безопаснее всего лежать на полу, а если это невозможно, необходимо держаться подальше от окон.
- Любого, кто держит в руках оружие, антитеррористическая группа воспринимает за террориста. Не прикасайтесь к оружию, или другому имуществу террористов. По возможности постарайтесь не двигаться до полного завершения операции.

В самолете

Несмотря на относительно высокую защищенность авиационного транспорта, нередко воздушные суда оказываются захваченными террористами. Есть несколько общих правил, выполнение которых повысит безопасность вашего путешествия:

- Лучше всего лететь экономическим классом, поскольку террористы обычно начинают захват самолета с салона 1 класса, и используют находящихся там пассажиров в качестве живого щита при штурме.
- По возможности пользуйтесь прямыми рейсами, не предполагающими промежуточных посадок.
- Сократите до минимума время прохождения регистрации.
- Немедленно сообщайте экипажу самолета или персоналу зоны безопасности о

невостробованном багаже или подозрительных действиях.

- Покидайте самолет при промежуточных посадках. Во время такой стоянки, как показывает опыт, террористы могут попытаться прорваться на борт. Путешествовать лучше прямыми рейсами, без посадок.

- Старайтесь не привлекать к себе особого внимания: не читайте религиозных, политических или эротических изданий, не обсуждайте соответствующие темы. Выбирайте неброскую одежду, непохожую цветом и кроем на военную, оставляйте на себе минимум украшений, избегайте употребления алкоголя.

- Сидеть лучше всего у окна в хвосте самолета, а не в проходе. В этом случае, другие кресла обеспечат вам защиту при штурме или в случае открытия стрельбы террористами, тогда как места в проходе легко простреливаются.

Если самолет уже захвачен помните, что любая пауза или затяжка времени играет в пользу заложников.

- Ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике, не вскакивайте, оставайтесь сидеть в кресле.

- Не вступайте в пререкания с террористами, не провоцируйте их на применение оружия, при отсутствии специальной подготовки не пытайтесь самостоятельно обезвредить террористов, удержите от этого Ваших соседей.

- Выполняйте указания террористов, отдайте им вещи, которые они требуют.

- Не смотрите им в глаза, не реагируйте на их поведение, даже если оно кажется вам чрезмерно вызывающим. Старайтесь не привлекать к себе их внимание, особенно тех, которые кажутся наиболее опасными.

- Не реагируйте на провокационное и вызывающее поведение.

- Смиритесь с унижениями и оскорблениями, которым Вас могут подвергнуть террористы.

- Не верьте террористам. Они могут говорить всё, что угодно, но преследуют только свои интересы.

- Если у вас есть документы, представляющие интерес для террористов, спрячьте их.

- Если среди пассажиров имеются плачущие дети или больные стонущие люди, не выражайте своего недовольства, держите себя в руках. Любая вспышка негативных эмоций может взорвать и без того накалённую обстановку.

- Не делайте резких движений, не повышайте голос. Если собираетесь передвинуться или достать что-либо из своей сумки или портфеля спрашивайте разрешения.

- Ведите себя достойно. Думайте не только о себе, но и о других пассажирах.

- Чтобы ни случилось, не пытайтесь заступиться за членов экипажа. Ваше вмешательство может только осложнить ситуацию.

- Никогда не возмущайтесь действиями пилотов. Экипаж всегда прав. Приказ бортпроводника - закон для пассажира.

- Если Вы увидели, что кто-то из членов экипажа покинул самолет, ни в коем

случае не привлекайте к этому факту внимание других пассажиров. Действия экипажа могут заметить террористы.

- Если начинается стрельба, ни в коем случае никуда не бегите, лягте на пол, укройтесь за сиденьем.

Штурм, как правило, происходит очень быстро. Постарайтесь принять такое положение, чтобы террористы не смогли Вас схватить и использовать в качестве живого щита: падайте вниз, либо спрячьтесь за спинкой кресла, обхватив голову руками и оставайтесь там, пока Вам не разрешат подняться. При этом важно не шевелиться и выполнять требования группы захвата. Не следует бросаться навстречу к спецназовцам - тех, кто в такой момент остается стоять или держит в руках предметы, похожие на оружие, спецназ воспринимает как террористов.

Покидать самолет можно только после соответствующего приказа, при этом не следует терять время на поиск одежды или личных вещей – террористы могут оставить после себя взрывное устройство. Будьте готовы к тому, что Вам предстоит отвечать на вопросы следователей, и заранее припомните детали произошедшего. Это поможет следствию и сэкономит Ваше собственное время.

В поезде

Общие правила, которые помогут вам минимизировать опасность, следующие:

- Покупая билеты, отдавайте предпочтение центральным вагонам, так как в случае железнодорожной катастрофы они страдают намного меньше, чем головные или хвостовые.
- При условии, что места в поезде сидячие, предпочтительны те, которые расположены против движения поезда.
- Не выключайте свет в купе, дверь держите закрытой.
- При посадке на электропоезд не стойте у края платформы, подходите к дверям после остановки состава и выхода пассажиров.

В автобусах

Основные меры личной безопасности, которые необходимо соблюдать при передвижении на общественном наземном транспорте (автобусы, троллейбусы, трамваи) во многом схожи с теми мерами, которые надо применять, находясь в самолете. Есть, правда, и некоторые особенности:

- Внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся экстренные выходы, огнетушитель.
- Размещаясь в салоне транспортного средства, помните, что наиболее безопасное положение пассажира – лицом в сторону направления движения.
- Не засыпайте, если окружающие пассажиры вызывают у вас недоверие.
- Штурм общественного наземного транспортного средства происходит намного быстрее, чем штурм самолета

- Если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам.

2.3 Поведение в толпе

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа. Помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:

- Наиболее безопасным является место, расположенное как можно дальше от середины толпы, трибун, мусорных контейнеров, ящиков, оставленных пакетов и сумок, стеклянных витрин, заборов и оград.
- В случае возникновения паники обязательно снимите с себя галстук, шарф.
- При давке надо освободить руки от всех предметов. Застегнуть одежду на все пуговицы. Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
- Надо стараться всеми силами удержаться на ногах, избегать мест наибольшего скопления и давления – сужений, выступов и т.п..
- Если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдают либо ломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами.
- Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.
- Не стоит привлекать к себе внимание громкими репликами и выкрикиванием лозунгов, приближаться к агрессивно настроенным лицам и группам лиц, вмешиваться в происходящие стычки.
- Нельзя вливаться в толпу сбоку, нагибаться, поднимать с пола оброненные предметы, хвататься за деревья, столбы, ограду, поднимать руки над головой (сдавят грудную клетку) или опускать их вниз (при сжатии толпы руки не удастся поднять). При первой же возможности следует сразу постараться покинуть толпу.
- Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.
- При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.
- Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

2.4 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;
- окажите психологическую поддержку старым людям, больным, детям.

2.5 Если поступило сообщение о начале эвакуации

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п. 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 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.

В семье надо разработать план действий при чрезвычайных обстоятельствах. У всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты друг друга для срочной связи. Эти же номера и адреса должны быть у учителей школы, где учатся ваши дети, на работе, у ваших родственников и близких знакомых и т.д. Необходимо договориться о том, кому звонить в экстренной ситуации. Лучше всего выбрать родственника, живущего в другом конце города, потому что при теракте или при бедствии в районе часто прерывается связь, в результате чего дозвониться друг до друга невозможно. Родственнику, живущему в другом районе, в случае бедствия надо сообщить, где вы находитесь, все ли с вами в порядке. Он передаст это членам вашей семьи. Также необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации.

В каждой семье целесообразно иметь готовый и упакованный набор предметов первой необходимости (наподобие армейского «тревожного вещмешка»). Он может существенно помочь выживанию в случае экстренной эвакуации или обеспечить выживание семьи, если бедствие застигло ее в доме. Наверняка он никогда не понадобится вашей семье. Но лучше быть готовым к любым неожиданностям. Для упаковки вещей воспользуйтесь застегивающимися на «молнии» сумками, лучше всего, водонепроницаемыми. Комплект должен быть максимально компактным, чтобы его легко можно было захватить с собой.

2.6 Если Вы попали в перестрелку

Если стрельба застала Вас на улице:

- сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т.д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки;
- примите меры для спасения детей, при необходимости прикройте их своим телом;
- по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Если стрельба застала Вас дома, укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, т.к. находиться в жилой комнате опасно из-за возможного рикошета.

2.7 Советы психолога

Страх перед террористическим насилием, случается, совершенно не соразмерен реальному риску подвергнуться нападению. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может в соответствующий момент перерасти в ужас, а он проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством.

Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

Проанализируйте свое поведение в экстремальной ситуации. Возможно, оно характеризуется одним из следующих признаков:

Дезорганизация поведения может проявиться в неожиданной утрате ранее приобретенных навыков, которые, казалось, были доведены до автоматизма. Некоторые люди в обычных условиях проявляют чудеса владения различными приемами самообороны, но в экстремальной ситуации вдруг, напрочь забывают о них.

Торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора (оцепенения).

Повышение скорости выражается в мобилизации всех ресурсов организма на преодоление экстремальной ситуации. При этом наблюдается четкость восприятия и

оценки происходящего, совершаются адекватные ситуации действия. Эта форма реагирования, конечно же, самая желательная, однако она появляется, как правило, только при наличии определенных навыков и специальной подготовки.

Чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать следующему плану действий:

- прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались;
- попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;
- приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;
- определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.

Многие допускают одну из двух ошибок – переоценивают свои возможности, либо сильно их занижают. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой. Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя. Наконец. Грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты. Главное правило – понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.

Ваше восприятие будет, прежде всего, зависеть от того, где вам угрожают. Например, если это ваша квартира, помните, что тот, кто угрожает, гораздо хуже ориентируется в обстановке, которая вам хорошо знакома. Если это помещение, в котором хозяином положения является угрожающий, само по себе незнание обстановки во многом может сковывать ваши действия. Экстремальная ситуация может по-разному восприниматься и на улице. В темное время суток любая угроза воспринимается серьезнее, чем днем.

Важна оценка количества людей, реально угрожающих вам. Характер взаимоотношений между ними может подсказать, кто в группе главный, впервые ли эти люди совершают нападение, или они действуют как слаженная преступная группа.

При непосредственном нападении следует принимать в расчет собственные физические возможности. Избегайте мгновенно реагировать на нападение насильственными действиями, особенно если преступники вооружены. В таком случае лучше не сопротивляться, хотя это и не кажется достойным выходом из ситуации. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство. Прежде, чем что-либо предпринимать, следует взвесить свои реальные возможности и возможные последствия.

Постарайтесь не допустить паники. Для этого необходимо заставить себя

некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать. Если паника возникла на улице, и нет других угрожающих факторов, спокойно объясните ситуацию и выведите людей из опасного места.

3. Правила и порядок поведения населения при обнаружении взрывоопасного предмета

Взрывоопасные предметы (ВОП) могут быть обнаружены всюду, где проходили боевые действия: в полях, огородах, в лесах и парках, в реках, озерах и других водоемах, в домах и подвалах, в других местах, а также на территории бывших артиллерийских и авиационных полигонов. Самодельные ВОП, в случае их применения террористами, могут быть обнаружены в местах скопления людей (вокзалы, станции метрополитена, площади, скверы, дома, подвалы, чердаки и аудитории).

Взрывные устройства (ВУ) могут быть самыми разнообразными как по внешнему виду, так и по принципу их действия.

Например, ВУ в виде сумки, кейса, чемодана могут взорваться при попытке сдвинуть их с места, поднять, открыть.

Взрыв может произойти и в результате срабатывания какого - либо механического или электромеханического взрывателя замедленного действия, без непосредственного воздействия на предмет, по истечении заданного времени замедления.

Если ВУ имеет радиовзрыватель, то взрыв также может произойти без контакта с взрывным устройством в любой момент времени по команде, переданной по радио. Взрыв может быть осуществлен по проводам электровзрывной цепи путем подключения какого - либо источника тока.

Большое распространение получили ВУ, срабатывающие при включении радиоприемника, телевизора, электрического фонарика или других предметов бытовой техники, работающих от электрической сети, аккумуляторов или батареек. Включением этих устройств замыкается электровзрывная сеть, в результате чего срабатывает электродетонатор или электрозапал и происходит взрыв заряда ВВ.

В автомобиле ВУ может сработать при повороте ключа зажигания или даже в тот момент, когда ключ вставляется в замок зажигания либо включаются потребители энергии (фары, стеклоподъемники, стеклоочистители и т.д.). Взрыватель может быть установлен в выхлопной коллектор двигателя, в глушитель. При этом замыкание контактов произойдет после нагрева чувствительных элементов взрывателя (контактов) до определенной температуры.

Могут использоваться также ВУ с часовым механизмом от механических, электромеханических или электронных часов. Такие взрывные устройства в состоянии срабатывать в установленное заранее время.

При воздействии на ВУ срабатывают натяжные, обрывные, разгрузочные, вибрационные и прочие элементы, приводящие взрыватели в действие.

Кроме того, во ВУ могут находиться еще взрыватели, срабатывающие от изменения магнитного поля Земли, акустического сигнала в определенном диапазоне частот, характерного запаха человека или животного, а также все типы взрывателей замедленного действия.

Наиболее часто встречающиеся ситуации применения взрывных устройств:

- ВУ отправляют по почте в виде писем, бандеролей, посылок и взрываются при вскрытии упаковки;
- ВУ устанавливаются перед входными дверями здания,
- подвешивают на ручки дверей и взрываются при механическом воздействии на них;
- ВУ монтируют внутри бытовых предметов и электроприборов (игрушек, авторучек, фонарей, радиоприёмников, брелков и др.), которые преподносятся в качестве «подарка», сувенира и т.п., взрываются при определённых манипуляциях с ним;
- в виде ручной клади, спортивного снаряжения взрывные устройства проносятся в здание, транспортные средства, где взрыв происходит по истечению заданного промежутка времени, установленного на часовом замедлителе;
- под видом забытых или брошенных вещей и предметов (свёртки, полиэтиленовые пакеты, портфели, обувные коробки, пивные банки и пр.) ВУ устанавливаются в местах скопления людей.

Знайте, что внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение.

Демаскирующие признаки взрывного устройства:

- наличие ВВ в конструкции взрывного устройства;
- наличие антенны с радиоприёмным устройством у радиоуправляемого ВУ;
- наличие часового механизма или электронного таймера (временного взрывателя);
- наличие проводной линии управления;
- наличие локально расположенной массы металла;
- неоднородности вмещающей среды (нарушение поверхности грунта, дорожного покрытия, стены здания, нарушение цвета растительности или снежного покрова и т.д.);
- наличие теплового контраста между местом установки и окружающим фоном;
- характерная форма ВУ.

Часто объектом подрыва является личный или служебный автомобиль. Основные места для минирования в машине это - сиденье водителя, днище под передними сиденьями, бензобак, капот и другие места. Кроме того, мина большой мощности может устанавливаться неподалеку от автомобиля или в соседней машине. Но в этом случае требуется управление извне по радио или подрыв с помощью электрического провода. Иными словами, преступник должен находиться неподалеку

от места преступления и вести наблюдение, что для него считается нежелательным.

Настораживающими признаками должно служить следующее:

- наличие неизвестного свертка или какой-либо детали в машине, на лестнице, в квартире и т. д.;
- чужая сумка, портфель, коробка, пакет, сверток, какой-либо предмет;
- необычное размещение обнаруженного предмета в машине, у дверей квартиры, в подъезде;
- остатки упаковочных материалов, изоляционной ленты, обрезков проводов неподалеку от автомобиля или внутри салона;
- натянутая леска, проволока, провод, шнур, веревка, так или иначе прикрепленная к любой части автомобиля;
- появившиеся уже после парковки машины пакеты из-под соков, молока, консервные банки, свертки, коробки и т.п. недалеко от автомобиля.
- шумы из обнаруженного подозрительного предмета (характерный звук, присущий часовым механизмам, низкочастотные шумы).

Взрывные устройства, могут закладываться в конверты, бандероли и посылки и. Почтовые отправления с подобной начинкой неизбежно обладают рядом признаков, по которым их можно отличить от обычных почтовых отправлений. Эти признаки делятся на основные и вспомогательные.

К числу основных признаков относят следующие:

- толщина письма от 3-х мм и выше, при этом в нем есть отдельные утолщения;
- смещение центра тяжести письма (пакета) к одной из его сторон;
- наличие в конверте перемещающихся предметов или порошкообразных материалов;
- наличие во вложении металлических либо пластмассовых предметов;
- наличие на конверте масляных пятен, проколов, металлических кнопок, полосок и т.д.;
- наличие необычного запаха (миндаля, марципана, жженой пластмассы и других);
- «тиканье» в бандеролях и посылках часового механизма ;
- в конвертах и пакетах, в посылочных ящиках при их переворачивании слышен шорох пересыпающегося порошка.

Наличие хотя бы одного из перечисленных признаков (а тем более сразу нескольких) позволяет предполагать присутствие в почтовом отправлении взрывной "начинки".

К числу вспомогательных признаков относятся:

- особо тщательная заделка письма, бандероли, посылки, в том числе липкой лентой, бумажными полосами и т.д.;
- наличие надписей типа "лично в руки", "вскрыть только лично", "вручить лично", "секретно", "только начальнику учреждения" и т.д.;
- отсутствие обратного адреса или фамилии отправителя, неразборчивое их

написание, явно вымышленный адрес;

- самодельная нестандартная упаковка.

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

Обезвреживание взрывного устройства или локализация взрыва должна производиться только подготовленными минерами - подрывниками или другими обученными специалистами после удаления людей из опасной зоны и выставления оцепления.

**Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления
при обнаружении взрывного устройства или предмета,
подозрительного на взрывное устройство:**

Граната РГД-5	не менее 50
Граната Ф-1	не менее 200
Тротиловая шашка массой 200 граммов	45
Тротиловая шашка массой 400 граммов	55
Пивная банка 0,33 литра	60
Мина МОН-50	85
Чемодан (кейс)	230
Дорожный чемодан	350
Автомобиль типа «Жигули»	460
Автомобиль типа «Волга»	580
Микроавтобус	920
Грузовая автомашина (фургон)	1240

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.

Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома - опросите соседей, возможно, он принадлежат 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.

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

Категорически запрещается:

- трогать, вскрывать и передвигать находку;
- пользоваться обнаруженными незнакомыми предметами;
- сдвигать с места, перекачивать предметы с места на место, брать в руки;
- нельзя прикасаться к взрывоопасному предмету, находясь в одежде с синтетическими волокнами;
- 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.

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.

Если Вы видели момент оставления предмета какими-либо лицами, постарайтесь максимально запомнить их внешность, одежду, используемый транспорт, его номерные знаки. Указанные сведения окажут помощь в поиске и задержании лиц, причастных к подготовке или совершению акта терроризма.

Необходимо помнить, что спокойствие, быстрая реакция и выполнение выше названных требований *гарантирует вашу безопасность*.

Если Вы оказались в зоне взрыва, остаетесь 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.

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, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

4. Первая помощь в случае ранения

В случае, если вы получили ранение, постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани. Остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани. Окажите помощь тому, кто рядом с вами, но в более тяжелом положении.

Раны бывают *резаные, колотые, огнестрельные, ожоговые, укушенные*. Как правило, при ранении отмечается различной интенсивности кровотечение. Поэтому, оказывая первую помощь, следует остановить кровотечение.

При *артериальном кровотечении* кровь яркая, алая, выплескивается из артерии фонтаном. В случае сильного кровотечения на кисти или предплечье, необходимо максимально согнуть локтевой сустав; при кровотечении на стопе и голени - согнуть ногу в колене суставе. При артериальном кровотечении на бедре - наложить жгут (закрутку) на ногу ниже паха; на плече - жгут чуть ниже плечевого сустава. При *венозном кровотечении* кровь истекает равномерной струей темного или почти черного цвета. Для остановки этого кровотечения достаточно максимально поднять конечность и наложить тугую повязку.

После остановки кровотечения края раны надо смазать раствором йода или зеленкой, прикрыть рану марлевой салфеткой или чистой тряпицей и наложить повязку бинтом, куском материи или поясом.

Боль при ранении может привести к шоковому состоянию пострадавшего. В

этом случае, помимо остановки кровотечения необходимо:

- положить или усадить пострадавшего так, чтобы его руки и ноги были несколько приподняты;
- использовать обезболивающие средства;
- закутать пострадавшего, чтобы обеспечить максимальное тепло.

При оказании первой помощи в случаях ранения категорически нельзя:

- промывать рану;
- извлекать любые инородные тела;
- класть в рану вату, смоченную йодом.

В экстренных случаях можно просто взять кусок относительно чистой материи (носовой платок, кусок рубашки и т.д.), положить его в рану и крепко прижать рукой, держа так все время транспортировки в лечебное учреждение.

На небольшие ожоговые раны следует накладывать трехслойную повязку, если возможно, смоченную раствором фурациллина. Повязку необходимо прибинтовать к пораженному месту. Она присохнет, но отрывать ее нельзя, она будет сама отходить от раны по мере заживания.

При ранении в голову пострадавшего укладывают горизонтально, обеспечивают покой. Надо учитывать, что ранению в голову обычно сопутствует сотрясение мозга. Рану головы (исключая ранения лица) лучше не трогать. В случае получения ранения в лицо следует зажать рану стерильным тампоном, салфеткой или платком. Для спасения жизни получившего ранение в голову необходима квалифицированная медицинская помощь.

При ранениях позвоночника пострадавшего необходимо обездвижить и уложить. После этого пострадавшего не следует трогать до прибытия медиков. В случае остановки дыхания и сердца пострадавшему нужно произвести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Самостоятельная транспортировка такого раненого не рекомендуется.

Чрезвычайно опасны *ранения в шею*. Они могут осложняться повреждением гортани и повреждениями позвоночника, а также сонных артерий. В первом случае пострадавшего иммобилизуют, а во втором незамедлительно производят остановку кровотечения. Смерть от кровопотери при ранении сонной артерии может наступить в течение 10-12 секунд. Поэтому артерию пережимают пальцами, а рану немедленно туго тампонируют стерильным бинтом. Транспортировка такого пострадавшего должна осуществляться как можно более осторожно.

При ранениях в грудь и живот, для предотвращения попадания воздуха в плевральную и брюшную полости необходимо наложить на рану

воздухонепроницаемую повязку - марлевую салфетку обмазанную борной мазью или вазелином, кусок полиэтилена, в крайнем случае, плотно зажать рану ладонью. Пострадавшего усаживают в полусидячее положение. Надо учитывать, что остановка кровотечения затруднена.

5. Рекомендации по поведению людей в случае их захвата в качестве заложников

За последние 10-20 лет практика захвата террористами и прочими преступными элементами невинных людей в качестве заложников стала весьма распространенным «оружием террора». Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться в качестве заложника у преступников. При этом они могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях, Ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

5.1 Психология заложника

Оказавшийся в заложниках человек сначала не может поверить в то, что это произошло. Случившееся кажется ему дурным сном, однако, несмотря на это, нужно сразу начинать строго придерживаться правил, которые позволят вам сохранить жизнь и здоровье - и свое, и чужое.

Во время захвата важно не потерять разум. У некоторых из ставших заложниками может возникнуть неуправляемая реакция протеста против совершаемого насилия. В таком случае человек бросается бежать, даже когда это бессмысленно, кидается на террористов, борется, пытается выхватить у боевиков оружие. Взбунтовавшегося заложника террористы, как правило, убивают, даже если не планировали убийств и рассчитывали только шантажировать власти.

После первого такого убийства ситуация меняется. Вина террористов перед законом возросла - они уже чувствуют себя обреченными и ожесточаются. В свою очередь заложники, увидев свою вполне вероятную участь, получают сильнейшую психическую травму. Их психику начинает разрушать ужас.

В случае, если вы уже захвачены, и возможность бежать, которая, как правило, есть только в первый момент, пропала, не нужно проявлять никакой активности. Террористы, как правило, находятся в состоянии сильнейшего стресса. Нередко многие из них впервые оказываются в такой ситуации, их нервная система перенапряжена, а психика работает на пределе. Они тоже боятся, и их страх выливается в агрессию.

Активное поведение заложников может напугать террористов, и в ответ они проявят жестокость. Чем меньше у них страха, тем меньше будет и агрессии. На каждое значительное движение, которое вы собираетесь произвести, следует просить разрешения. Если кто-то из заложников, даже из лучших побуждений, проявляет активность, его необходимо успокоить, удерживать, не давать кричать и ругаться.

С первых дней у заложников начинается процесс адаптации - приспособления к абсолютно ненормальным условиям существования. Однако дается это ценой психологических и телесных нарушений. Быстро притупляются острота ощущений

и переживаний, таким образом, психика защищает себя. То, что возмущало или приводило в отчаяние, воспринимается, как обыденность. Главное при этом окончательно не утратить человеческий облик. Как удержаться? Многие эксперты отмечают, что те несчастные люди, с которыми в заложниках оказались их дети, как правило, оказываются избавлены от распада личности и потери человеческого лица. По возможности не замыкайтесь в себе, постарайтесь присмотреться к другим людям, выяснить, не нужна ли кому-то помощь. Даже мелочь - понимающий взгляд, слово поддержки - будет способствовать тому, что между вами возникнет контакт. Если человек чувствует поддержку, и ему, и всем, кто рядом с ним, становится легче. Это первый шаг к вашему спасению. Обратите внимание на людей, которые впали в ступор: не пытайтесь вывести их из этого состояния - лучше, если будет возможность, накормить их, напоить, помочь устроиться поудобнее.

Тем не менее, заложникам, как правило, не удастся избежать апатии и агрессивности, возникающих у них довольно скоро. Если условия содержания суровы, то уже через несколько часов кто-то из заложников начинает злобно ругаться с соседями, иногда даже со своими близкими. Такая агрессия помогает снимать эмоциональное перенапряжение, но вместе с тем истощает человека.

Апатия - это тоже способ уйти от страха и отчаяния. Но и апатия нередко прерывается вспышками беспомощной агрессивности. Полностью этого не избежать.

Тем не менее, можно и необходимо избегать пробуждения садизма - стремления в «праведном гневе» наказать кого-либо слабого, глупого, заболевшего по своей вине, или делающего что-то не то, или не так.

Остерегайтесь присоединяться к проявлениям садизма своеобразных лидеров, которые могут выделиться из числа заложников - психологические последствия этого могут преследовать вас долгие годы.

Заложники иногда могут совершить еще одну серьезную ошибку. В сознании человека может возникнуть представление, что всё не столь ужасно, и надо только, с одной стороны, понять террористов, а с другой - слезами разбудить в них сочувствие. Однако это вредная иллюзия. Симпатии к террористам могут стать вашим первым шагом к предательству по отношению к другим заложникам и распаду личности. Не думайте, что хоть на минуту боевики при этом станут воспринимать вас как-то по-новому. Ситуация, в которой вы окажетесь, станет, по большому счету, еще более ужасной.

Постоянная угроза жизни и осознание своей беспомощности могут привести к развитию и других явлений. Может казаться, что вы слышите звуки вроде бы начавшегося штурма, голоса отсутствующих людей, видите нечто странное в темноте. Однако это не признак помешательства, а расстройство, которое пройдет не позже чем через две недели после освобождения.

5.2 Правила поведения при захвате в заложники

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от

других. Тем не менее некоторые общие и конкретные рекомендации психологического и поведенческого характера в отношении того, как себя правильно вести, если Вы стали жертвой захвата могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья.

Рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

- по возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте;
- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;
- если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже;
- подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию;
- с самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей;
- переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- не стоит апеллировать к совести террористов. Это почти всегда бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекричать голос совести, могут пойти на жесткие и неадекватные действия;
- не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия;
- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
- если Вам придет в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого! Ошибка может стоить вам жизни;
- постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.;
- если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови.

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.

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.

Во время проведения спецслужбами операции по Вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите по полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять Вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей, окон и самих похитителей, т. е. местах большей безопасности;
- если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или движением руки дать понять об этом сотрудникам спецслужб;
- не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами;
- 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.

После освобождения

Как отмечают специалисты, иногда не только люди, побывавшие в заложниках, но и свидетели террористических атак нуждаются в помощи психологов. Чтобы облегчить возвращение к нормальной жизни и первых и вторых, их родственникам и знакомым рекомендуется соблюдать следующие правила.

- Нельзя делать вид, что ничего не произошло, но не следует и досаждать расспросами.
- Не следует пытаться быстро переключить внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отдавать себе отчет в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию.
- Даже если человек говорит, что он в полном порядке, это может означать, что неразрешенная психологическая проблема просто уходит вглубь и потом обязательно проявится снова.
- Не мешайте человеку «выговориться». Не нужно его останавливать, даже если он снова и снова рассказывает свою историю по очереди всем членам семьи и знакомым.
- Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Если рассказчик начинает плакать - не останавливайте его, дайте выплакаться. При этом лучше обнять человека, дать ему физически почувствовать, что рядом с ним - близкие люди.
- Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Не мешайте выплеснуть этот гнев. В таком случае весьма полезно, если человек жестикулирует, топает, или бьет кулаками подушку.
- Нельзя надолго оставлять пострадавшего одного, позволяя ему замыкаться в себе.

6. Рекомендации по ведению разговора и дальнейшим действиям при получении сообщения об угрозе взрыва по телефону

При поступлении сообщения по телефону об угрозе взрыва, о наличии взрывного устройства, ***сохраняйте спокойствие.***

- Не оставляйте без внимания ни одного подобного звонка.
- Будьте выдержанными и вежливыми, не прерывайте говорящего.
- Старайтесь удержать звонящего на линии как можно дольше. Просите его (ее) повторить послание. Постараться дословно запомнить разговор, а лучше записать его на бумаге.
- При наличии магнитофона, подключенного к телефону, запишите разговор.
- Зафиксировать точное время начала разговора и его продолжительность.
- Не показывайте неприязнь к террористу, не реагируйте на возможные оскорбления и другие эмоциональные проявления.
- Используйте малейшую возможность для склонения звонящего хотя бы временно отказаться от исполнения угрозы осуществить взрыв.
- Постараться добиться от звонящего максимального промежутка времени доведения его требований до должностных лиц или для принятия руководством

решения.

- Еще в процессе разговора постараться сообщить о звонке руководству. Если этого не удалось сделать, то сообщить немедленно по окончании разговора.

- Передать полученную информацию в правоохранительные органы.

- В тех случаях, когда выдвигаются какие-либо требования, необходимо максимально уяснить их суть, поэтому допустимо и *желательно задавать дополнительные вопросы:*

- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек;
- когда должна взорваться бомба?
- где в данный момент находится бомба?
- почему заложена бомба (ВУ)?
- на каких условиях можно избежать применения взрывного устройства?
- принимает ли собеседник решение о взрыве самостоятельно или должен с кем-то советоваться?
- какое время он может предоставить для обдумывания своих требований?
- по какой схеме и через какое время можно продолжить обсуждение в случае принятия выдвинутых требований?
- кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Постарайтесь также определить:

- личность звонящего (мужчина, женщина, взрослый, подросток);
- голос (громкий – тихий, высокий – низкий, другие особенности);
- темп речи: быстрая или медленная;
- произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом;
- манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями.
- манера изложения (спокойная – раздражительная, безрассудная – логическая);
- характер шумов на заднем плане (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук телерадиоаппаратуры, голоса и т.п.)
- отметить характер звонка - городской или междугородный.

После окончания разговора *не вешайте телефонную трубку*, положи её рядом, исключив доступ к телефону посторонних лиц.

Немедленно с другого телефонного аппарата сообщите о звонке с угрозой вызова.

До окончания проведения технических мероприятий, связанных с определением номера анонима, пользоваться телефонным аппаратом, на который поступил звонок *нельзя до прибытия сотрудников силовых структур.*

Если этот телефон оборудован определителем номера абонента, необходимо зафиксировать высветившиеся на табло цифры, но последующие действия осуществляются в том же порядке.

При использовании звукозаписывающей аппаратуры сразу после разговора

извлечь кассету с записью разговора и принять меры к ее сохранности. Обязательно установить на ее место другую кассету.

Не распространять сведения о факте разговора и его содержании.

До прибытия представителей правоохранительных органов примите меры по недопущению паники, к проведению возможной эвакуации, пресечению непрофессиональных действий по обнаружению взрывного устройства.

7. Рекомендации по действиям при получении угрозы применения взрывных устройств в письменной форме

При получении угрозы применения взрывных устройств в письменной форме необходимо:

- Принять меры к сохранности и быстрой передаче письма (записки, дискеты и т.д.) в правоохранительные органы.
- По возможности, письмо (записку, дискету и т.д.) положить в чистый полиэтиленовый пакет.
- Постараться не оставлять на документе отпечатки своих пальцев.
- Если документ в конверте, то его вскрытие производится только с левой или правой стороны путем отрезки кромки ножницами.
- Сохранить все: сам документ, конверт, упаковку, любые вложения. Ничего не выбрасывать.
- Не позволять знакомиться с содержанием письма (записки) другим лицам.
- Запомнить обстоятельства получения или обнаружения письма (записки и т.д.).
- На анонимных материалах не делать надписи, подчеркивать, обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания. Запрещается их сгибать, мять, сшивать, склеивать.
- Анонимные материалы направить в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором указать конкретные признаки анонимных материалов (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и какими заканчивается текст, наличие подписи и т.д.), а также обстоятельства, связанные с их обнаружением или получением.

8. Рекомендации при работе с почтой, подозрительной на заражение биологической субстанцией или химическими веществами.

Некоторые характерные черты писем (бандеролей), которые должны удвоить бдительность, включают:

- вы не ожидали этих писем или они пришли от кого-то, кого вы не знаете;
- адресованы кому-либо, кто уже не работает в Вашей организации или имеют еще какие-то неточности в адресе;
- не имеют обратного адреса или имеют неправильный обратный адрес;
- необычны по весу, размеру, кривые по бокам или необычны по форме;
- помечены ограничениями типа «Лично» и «Конфиденциально»;

- в конвертах прощупываются (или из конверта торчат) проводки, конверты имеют странный запах или цвет;
- почтовая марка на конверте не соответствует городу и государству в обратном адресе.

Если Вы получили подозрительное письмо по почте

- не вскрывайте конверт;
- положите его в пластиковый пакет;
- положите туда же лежащие в непосредственной близости с письмом предметы.

При получении подозрительной в отношении биологического заражения почты:

- не вскрывать и не встряхивать конверт или другую упаковку;
- не передавать почтовое отправление другим лицам;
- положить конверт в полиэтиленовый пакет и герметично запечатать;
- закрыть окна, выключить вентиляцию и кондиционер (если они работали), покинуть помещение и не допускать туда других лиц;
- обработать руки любым дезинфицирующим средством (спирт, водка, раствор отбеливателя, дезодорант, туалетная вода, лосьон), или протереть руки тампоном, смоченным настойкой йода, или вымыть их с мылом, закрыв пробкой сток в канализацию;
- сообщить в милицию по телефону 02 и (или) оперативному дежурному территориального управления МЧС и ожидать приезда соответствующих служб в смежном помещении.
- составить список всех лиц, кто трогал письмо или конверт, записать их адреса, телефоны или как с ними можно связаться, передать этот список ответственным лицам;
- обеспечить неукоснительное выполнение рекомендаций медицинских работников по предупреждению заболевания.

Памятка подготовлена авторским коллективом в составе: доцентов Жукова А.А., Капустина И.Д., Онисько В.Н., Учебно-методического центра по оценке степени защищенности сферы деятельности Минобрнауки России от чрезвычайных (кризисных) ситуаций и повышению квалификации руководителей, специалистов мобилизационных органов, гражданской обороны, профессорско-преподавательского состава направления подготовки (специальности) "Безопасность жизнедеятельности" при ГОУ ВПО Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск