

## **Правила, которые могут спасти жизнь в случае возникновения угрозы террористического характера**

### **Как не растеряться:**

Вместе с психологом или самостоятельно тренируйте навыки сохранения спокойствия в любой ситуации. В первый момент глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена;

- изучите все основные и резервные входы и выходы в помещениях, где вы живете, учитесь, работаете или часто бываете;
- договоритесь с близкими о месте и времени встречи или связи в случае ЧП. В том числе учитывайте, что телефоны и интернет могут оказаться недоступными;
- если вы случайно узнали о готовящемся теракте, видите в сети записи колумбайнера, сообщите об этом в правоохранительные органы;

### **Когда угроза уже рядом:**

Если вы слышите поблизости звуки стрельбы, в рекомендациях спецслужб есть рекомендации -не пытаться идти и узнавать, что происходит. Для этого есть специально подготовленные люди. Рекомендуется оказаться ниже предполагаемой линии огня — например, советуют лечь на пол. Либо:

- укройтесь в помещении, не имеющем окон (туалет, ванная);
- постарайтесь спрятаться за прочными предметами. Например, опрокиньте стол и прикройте его столешницей;
- необходимо вести себя тихо, не кричать, отключить звук на мобильных и других гаджетах.
- в любом случае, не высывайтесь до окончания стрельбы.

### **Начался хаос:**

Не присоединяйтесь к толпе, как бы вас не раздирало любопытство.

Если уже оказались в центре людского потока, дайте ему нести вас, но при первом удобном моменте отойдите дальше от людей.

Если упали — старайтесь встать или откатиться от толпы. Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

Бегите. Если видите силовиков — к ним. Кричать или махать руками строго запрещается - вас могут принять за нападающего;

Если в доме здания отключена электроэнергия, задымление, пожар или взрыв — не пользуйтесь лифтом ни при каких обстоятельствах, спускайтесь по лестнице;

Не трогайте оставленные бесхозные вещи, лучше сообщите о них в правоохранительные органы.

### **Если вы оказались в помещении с террористами:**

Помните — главная цель остаться в живых. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров.. Помните, что получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать.

Определите, какие места наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах, ТРЦ и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним;

- не провоцируйте нападающих к применению оружия, не отвечайте на оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам;
- выполняйте требования, не противоречьте им;

--на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;

если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон;

--если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.