



# ЗАХВАТ В ЗАЛОЖНИКИ

**Если ты оказался в заложниках, знай - ты не один.**

**Помни: опытные люди уже спешат к тебе на помощь.**

**Не пытайся убежать, вырваться самостоятельно - террористы могут отреагировать агрессивно. Постарайся успокоиться и жди освобождения.**

- **Настройся на долгое ожидание.** Специалистам требуется время, чтобы освободить тебя. Они не теряют ни минуты, но должны всё предусмотреть.
- **Постарайся мысленно отвлечься от происходящего:** вспоминай содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решай в уме задачи. Если веришь в Бога, молись.
- **Старайся не раздражать террористов:** не кричи, не плачь, не возмущайся; не требуй также немедленного освобождения - это невозможно.
- **Не вступай в споры с террористами,** выполняй все их требования. Помни: это вынужденная мера, ты спасаешь себя и окружающих.
- **Помни, что, возможно, тебе придётся долгое время провести без воды и пищи - экономь свои силы.**
- **Если в помещении душно, постарайся меньше двигаться,** чтобы экономнее расходовать кислород.
- **Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делай нехитрые физические упражнения - напрягай и расслабляй мышцы рук, ног, спины. Не делай резких движений.**

**Помни: если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир - против них.**

**Это очень опасная ошибка!**

**Знай: в любой ситуации террорист - это преступник, а заложник - его жертва!**

**У них не может быть общих целей!**