

### Вас завалило обломками стен

1. Успокойтесь, не падайте духом.
  2. Старайтесь дышать глубоко, ровно, не торопитесь.
  3. Приготовьтесь терпеть голод и жажду.
  4. Голосом и стуком привлекайте внимание людей к себе.
  5. Если вы находитесь глубоко от поверхности земли, перемещайтесь влево - вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. д.) для обнаружения вас металлоискателем.
  6. Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте спички, свечи - берегите кислород.
  7. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи.
  8. По возможности укрепите отвисающие балки или потолок с помощью других предметов (доски, кирпич и т.п.) и дожидайтесь помощи. Помните - помощь придет.
- Правильные, грамотные действия каждого гражданина могут предупредить террористический акт, значительно снизить его последствия, сохранить Вашу жизнь и жизнь других.

**ТЕРРОРИЗМУ.НЕТ!**

### Если ты оказался в заложниках

Помни: опытные люди уже спешат к тебе на помощь. Не пытайся убежать, вырваться самостоятельно - террористы могут отреагировать агрессивно. Постарайся успокоиться и жди освобождения.

1) Настройся на долгое ожидание. Специалистам требуется время, чтобы освободить тебя. Они не теряют ни минуты, но должны всё предусмотреть.

2) Постарайся мысленно отвлечься от происходящего: вспомниай содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решай в уме задачи. Если веришь в Бога, молись.

3) Старайся не раздражать террористов: не кричи, не плачь, не возмущайся. Не требуй также немедленного освобождения - это невозможно.

4) Не вступай в споры с террористами, выполняй все их требования. Помни: это вынужденная мера, ты спасаешь себя и окружающих.

5) Помни, что, возможно, тебе придется долгое время провести без воды и пищи - экономь свои силы.

6) Если в помещении душно, постарайся меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.

7) Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делай нехитрые физические упражнения - напрягай и расслабляй мышцы рук, ног, спины. Не делай резких движений.

8) 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.

## «ТЕРРОРИЗМ - УГРОЗА ОБЩЕСТВУ»



### ПАМЯТКА ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

Слово "террор" в переводе с латыни означает "ужас". Террористы - это крайне жестокие люди, которые любыми способами хотят запугать нас, люди, которые захватывают в заложники, организуют взрывы в многолюдных местах, используют оружие.

**Тероризм** - это тяжкое преступление, когда организованная группа людей стремится