

Если вы оказались в заложниках

Если вы оказались в заложниках, знайте - вы не одни. Помните, опытные люди уже спешат к вам на помощь. Не пытайтесь убежать, вырваться самостоятельно, террористы могут отреагировать агрессивно. Постарайтесь успокоиться и ждите освобождения.

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

2) Постарайтесь мысленно отвлечься от происходящего: вспоминайте содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решайте в уме задачи. Если верите в Бога, молись.

3) Старайтесь не раздражать террористов: не кричите, не плачьте, не возмущайтесь. Не требуйте также немедленного освобождения - это невозможно.

4) Не вступайте в споры с террористами, выполняйте все их требования. Помните: это вынужденная мера, вы спасаете себя и окружающих.

5) Помните, что возможно вам придётся долгое время провести без воды и пищи. Экономьте свои силы.

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

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

8) Помните, если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир - против них. Это очень опасная ошибка! Знайте, в любой ситуации террорист - это преступник, а заложник - его жертва! У них не может быть общих целей!

Телефоны экстренной помощи

Противопожарная служба _____ 01, с мобильного тел. 112

Полиция _____ 02, с мобильного тел. 102

Скорая помощь _____ 03, с мобильного тел. 103

ДЧ УФСБ России по Томской области _____ 8 (3822) 43-37-30; 8 (3822) 43-39-37
факс