

## Если вы оказались заложником

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться в качестве заложника. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире. Во всех случаях жизнь человека становится предметом торга для террористов.



# ПОМНИТЕ!

## ВАША ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ – ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ!

1. В ситуации, когда проявились признаки угрозы захвата заложников, постарайтесь избежать попадания в их число. Немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь. Спрятавшись, дождитесь ухода террористов и при первой возможности покиньте убежище и удалитесь. Исключением являются ситуации, когда вы оказались в поле зрения террористов или высока вероятность встречи с ними.

2. Если этого сделать не удалось, и вы стали заложником, настройтесь психологически, что моментально вас не освободят, но это непременно произойдет. Постарайтесь соблюдать спокойствие и не показывать своего страха.



### Придерживайтесь следующих правил поведения, если вас захватили:

- основное правило – не допускайте действия, которые могут спровоцировать террористов;
- выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не высказывайте возмущение, не ведите себя вызывающе;
- не пытайтесь вступать с ними в беседу, не стремитесь разжалобить их или отговорить от выполнения намеченного ими плана;
- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, выйти из помещения) спрашивайте разрешение;
- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега, подобные действия могут усугубить положение;
- терпеливо переносите лишения, оскорбления и унижения; не смотрите в глаза преступникам;
- если вы ранены, постарайтесь двигаться минимально, этим вы сократите потерю крови.

## Шок первых часов плена

Оказавшийся в заложниках человек сначала не может поверить в то, что это произошло и адекватно оценить ситуацию. У некоторых может возникнуть неуправляемая реакция протеста против совершаемого насилия. **Важно не терять самообладание, не привлекать к себе внимание.**

У заложников после шока первых часов плена обычно начинается процесс адаптации – приспособления к абсолютно ненормальным условиям существования. То, что возмущало или приводило в отчаяние, воспринимается, как обыденность. По возможности, **не замыкайтесь в себе, постарайтесь присмотреться к другим людям, выяснить, не нужна ли кому-то помощь.**

Даже мелочь – понимающий взгляд, слово поддержки – будут способствовать тому, что между вами возникнет контакт.

**! Если человек чувствует поддержку, и ему, и всем, кто рядом с ним, становится легче.**

Нельзя позволять себе сосредотачиваться только на переживаниях. Постарайтесь отвлечься. Придумайте себе какую-либо игру, вспомните стихотворения, анекдоты и т.п.

**Надо держаться, позитивно думать о будущем.**

*Помните, что получив сообщение о захвате людей, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые действия по освобождению!*

## **Операция спецслужб по освобождению людей**

Если началась операция по освобождению (штурм), необходимо сохранять спокойствие.

Лягте на пол лицом вниз и закройте голову руками.

Держитесь подальше от террористов, потому что в ходе операции по ним могут стрелять снайперы.

Не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.

Не берите в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами.

Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, внешний вид, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, манера поведения). Эта информация потом будет очень важна для правоохранительных органов.

**Если вы узнаете о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в органы ФСБ или МВД!**

## **Номера телефонов экстренных оперативных служб**

**101**—противопожарная служба

**102**—полиция

**103**—скорая медицинская помощь

**104**—служба газа.

**112** – **единый номер вызова экстренных оперативных служб на территории Российской Федерации.** Он доступен даже без SIM-карты.

**Центр социально значимой информации**

**МБУК «ЦГБ»**

456080, г. Трехгорный,

ул. Калинина,9

Тел.: 8 (35191) 6-74-76

E-mail: gor\_bibl@mail.ru

Официальный сайт: bibliotekatrg.ru

*Составитель: И. Качинская*



Центральная городская библиотека  
города Трехгорного  
Челябинской области



**ЕСЛИ ВЫ  
ОКАЗАЛИСЬ  
В ЗАЛОЖНИКАХ**



Трехгорный  
2024