

Террористік актілерді болдырмау жөніндегі халыққа арналған жадынама

Мұқият болыңыздар! Үйіңіздің кіреберісіндегі, аулаларыңыздағы, көшедегі бөгде заттар мен адамдарды дер кезінде өздеріңіз ғана байқай аласыздар.

Қырағы болыңыздар! Маңайдағы адамдардың жүріс-тұрысына, орынсыз жатқан иесіз мүліктер мен заттарға көңіл аударыңыздар.

Үйлеріңіздің **қауіпсіздігін қамтамасыз етіңіздер:** кіреберісте домофонымен темір есік орнатыңыздар, жертөлелер, үй шатырлары және техникалық ғимарат есіктерінің ашық - жабықтығын тексеріңіздер.

Көліктегі жолаушының күдікті жүріс-тұрысын **көріп тұрып, байқамаған сыңай танытпаңыздар!** Сіздер көлікпен жүру қауіпсіздігін сақтауға толық құқыларыңыз бар.

Ешқашан, тіпті, өте қауіпсіз болса да, қандай да бір сақтау немесе басқа біреуге беру үшін біреудің қолынан зат алмаңыздар.

Адамдар аз (иесіз) жерде **күдік тудыратын затты тауып алу** сіздің сақтығыңызды әлсіретуге тиіс емес. Қаскөй адам оны бір нәрседен, біреуден қорыққандықтан тастай қашуы мүмкін.

Тіпті, сіздің жарылғыш құрылғыларын білетін жеке тәжірибеніз болса да, онымен бір нәрсе жасауға тырыспаңыз. Өздігінен жарылғыштар өте сезімтал және әккі болып келеді.

Күдік тудыратын затқа **жақындамаңыздар,** тіпті қол тигізбеңіздер, бұл - өмірлеріңізге өте қауіпті.

Балаларыңызға қауіпсіздік шараларын: бейтаныс адаммен көшеде сөйлесуге, үйде есік ашуға, жерде жатқан иесіз ойыншықты алуға, көзге түскен затқа жақындауға болмайтынын және т.б. **үйретіңіздер.**

Күдікті тұлғаларды байқаған жағдайда халыққа арналған жаднама

Терроризм актілерін дайындау немесе жоспарлауды куәландыратын белгілері:

- 1) сіз жұмыс істейтін немесе үйдің ауласында, ғимарат айналасында (*жиі баратын жеріңізді*) күдікті тұлғалардың бірнеше рет көрінуі, фото және бейне түсірме жасауы, сондай-ақ дәптерге жазба жасау;
- 2) құқық қорғау орган қызметкерлерімен кездесуден қашу және бейне камерадан бұлтару әрекеттері (*басын түсіру, бұрылып кету, бетін жабу*);
- 3) жер төле және шатырларға техникалық қызмет көрсетуге қатысы жоқ тұлғалардың кіруі;
- 4) тұрғын және әкімшілік ғимараттарға қызмет көрсететін персоналдар және күзетушілермен бейтаныс адамдардың негізсіз байланысқа түсуі, олардан жұмыс тәртібі, қауіпсіздікті қамтамасыз ету бойынша шаралар және т.б. жөнінде мәліметтерді жинақтау;
- 5) бөгде тұлғалармен маңызы төмен жұмыстарды (*пакет, түйіншек, посылка беріп жіберу*) ірі сыйақыға орындайтын тұлғаларды іздеуі.

Күдікті тұлғаларды байқаған жағдайда келесі іс-қимылды орындау қажет:

- 1) Ұстауға өздігімен әрекет қабылдамау;
- 2) Олар жөнінде құқық қорғау органдарына шұғыл хабарлау;
- 3) Өзіңіз назарға түспеу, тұлғалардың санын, нақты сыртқа белгілерін, киімдерін және оларда бар заттарды, қолдануындағы автокөлік номерін және маркасын, қозғалыс бағытын белгілеп алу.

Күдікті зат тауып алған кездегі тұрғындарға арналған жаднама

Біліңіздер: заттардың сыртқы көрінісі оның расында неге арналғанын жасыруы мүмкін. Жарылғыш заттар үшін камуфляж есебінде әдеттегі тұрмыстық заттар қолданылады: сумка, пакет, түйіншек, қорап, ойыншық және т.б.

Табылған заттардың жарылу қаупін куәландыратын, белгілері:

- 1) көлік маңында, баспалдақта, пәтерде және т.б. орындарда белгісіз түйіншектің немесе басқада бір заттардың болуы;
- 2) бөтен сумка, портфель, қорап, басқада заттың: кіреберісте, пәтер есігінің, көліктің маңында өзгеше орналасуы;
- 3) табылған күдікті заттан шудың шығуы (сағат механизміне, жиілігі төмен дыбысқа тән).

Егер де сіз күдік тудыратын зат тауып алсаңыз, ол фактіні назардан тыс қалдырмаңыз:

- 1) қоғамдық көлікте:
 - заттың (сөмкенің және т.б.) кімдікі екенін немесе кім қалдырып кетуі мүмкін екенін қасыңыздағы адамдардан сұраңыз;
 - егер иесі анықталмаса, табылған зат туралы дереу жүргізушіге немесе кондукторға хабарлаңыз.

- 2) үйіңіздің кіре берісінде:
 - көршілерден сұраңыз, мүмкін ол зат соларға тиесілі шығар. Егер иесі анықталмаса, табылған зат туралы дереу құқық қорғау органдарына хабарлаңыз (тел. 102, 112).

- 3) көшеде, саябақта және т. б.:
 - айналаңызға қараңыз, егер мүмкіндік болса, заттың иесін анықтауға тырысыңыз. Егер ол анықталмаса, құқық қорғау органдарына шұғыл хабарлаңыз (тел.102, 112);
 - затты бөгде адамдардан оқшаулауға немесе алыс арадан затқа бөтендерді жібермеуге тырысыңыз. Құқық қорғау органдарының қызметкерлері келген бойда зат табылған уақыт туралы ақпарат беріңіз.

- 4) мекемелерде, ұйымдарда:
 - тауып алған зат туралы объект күзетшісіне немесе әкімшілігіне дереу хабарлаңыз.

Табылған затпен немесе күдік тудыратын заттармен жеке **іс-қимыл жасауға тырыспаңыз**, олар жарылғыш құрылғылар болуы мүмкін, бұл жарылысқа, көптеген құрбандыққа, қирауға әкелуі мүмкін.

Үзілді-кесілді тыйым салынады:

- табылған затты ұстауға, ашуға және орнынан қозғауға, бір жерден екінші жерге апаруға, қолға алуға;
- табылған затты қалтаға, портфельге, сөмкеге салуға және т.б.;
- жерге көмуге немесе оларды су қоймаларына тастауға;
- заттардан шығып тұрған сым темірлерді немесе сымдарды үзіп тастауға немесе тартуға, оларды залалсыздандыруға тырысуға;
- табылған заңсыз затты пайдалануға;
- оған жақын аралықта радио- және электрлі - аппараттарын, ұялы телефондарды пайдалануға;

Жарылғыш құрылғылардың іске қосылуы нәтижесінде жарылыс аймағында немесе ғимараттың қираған үйінділерінің арасында қалған тұрғындарға арналған жаднама

Егер сіз жарылу аймағында қалсаңыз, естен танбай, қимылдай алатын халде болсаңыз, ең бірінші кезекте түтін мен жалын жоқ жерге қарай жүруге, еңбектеуге тиіссіз.

Егер сіз жарылыс кезінде зардап шекпесеңіз, ал қасыңызда зардап шеккен адамдар болса, олардың жан-күйлерін бағалаңыз: тамыры соға ма, адам есін жоғалтқан жоқ па? Ешқашан оның есін мүсәтір арқылы жиғызуға тырыспаңыз. Естен тану – бұл организмнің сыртқы әсерден қорғануы. Егер зардап шеккен адамның сынған жерлері болмаса (оның сүйектерін мұқият басып көріңіз), оны қырынан жатқызыңыз. Ол шалқасынан жатса, құсыққа шашалып, етпетінен жатса тұншығып қалуы мүмкін. Күре тамырдан қан кеткен (алқызыл қан шапшып жатса) кезде жарақатты неғұрлым тез, тым болмағанда саусақпен басып, содан соң жараның жоғары жағынан жіппен, белбеумен, баумен, белдікпен таңу керек.

Егер сіз ғимараттың қираған үйінділері арасында қалсаңыз, саябырлауға тырысыңыз. Терең және бірқалыпты тыныс алыңыз. Өзіңізді құтқаратынына иландырыңыз. Дауыстап және заттарды соққылау арқылы адамдардың назарын аударыңыз. Егер сіз ғимараттың қираған үйінділерінің түбінде қалсаңыз, сізді жаңғырық дыбыс анықтағыш арқылы тауып алу үшін кез келген металл затты (сақина, кілт және т.б.) оңды-солды қозғап, дыбыс шығарыңыз.

Егер бекітулі кеңістікте болсаңыз, оттықты тұтандырмаңыз. Оттегін сақтаңыз.

Қабырғалардың қайта опырылып құлауын болдырмауға тырысып, абайлап жылжыңыз, сырттан соққан ауаның қозғалысы бойынша бағдар ұстаңыз. Егер мүмкіндігіңіз болса, қолға ұстауға келетін заттардың (тақтайлар, кірпіштер және т.б.) көмегімен төбені бекітіңіз, содан соң көмек күтіңіз. Қатты шөл қысқан кезде кішкентай тасты аузыңызға салып, сорыңыз, мұрныңызбен тыныс алыңыз.

Адамдарды кепілге алған жағдайдағы іс-қимылдар бойынша тұрғындарға арналған жаднама

Адамдарды кепілге алудың әрбір нақты жағдайы өзгеше және басқалардан ерекшеленеді.

Сонымен қатар **егер сіз кепілге алынсаңыз:**

1) өз-өзіңізге мүмкіндігінше жылдам келіңіз, тынышталыңыз және үрейленбеңіз;

2) егер өзіңізді байлап немесе көзіңізді жапса, бойыңызды еркін ұстауға тырысыңыз, терең тыныстаңыз;

3) болуы мүмкін қатаң сынаққа жеке адами, моральдық және эмоционалды тұрғыда дайын болыңыз. Осы ретте адамдарды ұстаудың көптеген жағдайларында кепілге алынғандардың тірі қалғандығын есте сақтаңыз. Сізді босату үшін құқық қорғау және арнайы органдары кәсіби шаралар қолданып жатқанына сеніңіз;

4) егер қашып кете алатыныңызға толық сенімді болмасаңыз, қашуға тырыспаңыз;

5) террористер туралы мүмкіндігінше көбірек ақпаратты есте сақтаңыздар. Олардың санын, қарулану дәрежесін мақсатқа сай белгілеу, дене бітіміне, сөйлеу акценті мен тақырыбына, темпераментіне, өзін ұстау мәнеріне және т.б. сыртқы пішінін сипаттайтын ерекшеліктерге көңіл аудара отырып, барынша толық кескінін жасау. Жан-жақты ақпараттың соңынан террористердің жеке бастарын анықтауда көмегі тиеді;

6) әр түрлі белгілер бойынша өзіңіз отырған (қамалған) орынды анықтауға тырысыңыз;

7) мүмкіндігінше терезелерден, есіктерден және адам ұрлаушылардың өздерінен алысырақ, яғни құқық қорғау органдары белсенді шаралар қабылдаған жағдайда (үй-жайға шабуыл, мергендердің қылмыскерлерді көздеп атуы және т.б.) неғұрлым қауіпсіз жерге орналасыңыз;

8) ғимаратқа шабуыл жасаған жағдайда қолды желкеңізге қойып, еденге етпеттеп жатуды ұсынады;

9) егер шабуыл жасаған және басып алған кезде Сізбен әдепкіде (Сіздің жеке басыңызды анықтағанға дейін) ықтимал қылмыскер ретінде бірқатар дәрекі іс-әрекетке барса, ашуланбаңыз. Сізді тінтуі, қолыңызға кісен салуы, байлауы, эмоционалдық немесе жеке басыңызға жарақат жасауы, тергеуге алуы мүмкін. Бұл тәрізді жағдайларға түсіністікпен қараңыз, шабуылдаушылардың мұндай әрекеттері (барлық адамды түпкілікті сәйкестендіргенге және шынайы қылмыскерлерді анықтағанға дейін) дәлелденген.

Адамды ұрлаушылармен өзара қарым-қатынас:

1) агрессивті қарсылық көрсетпеңіз, шалт және қауіп төндіретін қимыл жасамаңыз, террористерді өздері ойластырмаған іс-әрекеттерге итермелемеңіз;

2) мүмкіндігінше адам ұрлаушылармен тікелей көзбен арбасатын байланыстан қашыңыз;

3) бастапқыдан - ақ (әсіресе, бірінші жарты сағатта) адам ұрлаушылардың барлық бұйрығын және өкімін орындаңыз;

4) пассивті ынтымақтастық позициясын ұстаныңыз. Сабырлы дауыспен сөйлесіңіз. Басып алушылардың ашу-ызасын тудыруы мүмкін дұшпандық рең мен іс-қимылға шақыратын жек көрушілік сезімін білдіруден қашыңыз;

5) өзіңізді сабырлы ұстаңыз, бұл ретте өз абыройыңызды сақтаңыз. Үзілді-кесілді қарсылық жасамаңыз, бірақ өзіңізге өте қажетті жағдайда сабырмен өтініш жасаудан қорықпаңыз;

6) аталған жағдайда қатты күйзелуден қозғалуы мүмкін денсаулық кінәратыңыз болса, бұл туралы өзіңізді ұстап отырған адамдарға сабырлы түрде жеткізіңіз. Қалыптасқан жағдайларды ескере отырып, біртіндеп өзіңіздің жай-күйіңізді жақсартуға байланысты өтініштер деңгейін арттыруға болады.

Кепілдік жағдайында ұзақ болған кезде:

1) уайым, абыржу және асып-сасу сезімінің орын алуына жол бермеңіз. Алдағы сынақтарға өзіңізді ойша дайындаңыз. Ақыл-ой белсенділігін сақтаңыз;

2) ашыну сезімінің пайда болуынан қашыңыз, ол үшін өз-өзіңізді сендірудің ішкі ресурстарын пайдаланыңыз;

3) жағымды нәрселер туралы ойлаңыз және сондай жағдайларды еске түсіріңіз. Уақыт өткен сайын сізді босату мүмкіндіктерінің арта түскенін ойлаңыз. Сізді дәл қазір босату үшін барлық мүмкіндіктердің жасалып жатқандығына сеніңіз.

4) өзіңізге тұрақты айналысатын бір іс (дене жаттығулары, кітап оқу, өмір туралы естеліктер және т.б.) табыңыз. Дене және интеллектуалдық іс-қимылдың тәуліктік кестесін белгілеңіз, оларды қатаң әдістемелік тәртіппен орындаңыз;

5) күшіңізді сақтау үшін, тіпті ұнамаса және тәбетіңізді ашпаса да берген тағамның бәрін жеңіз. Осындай қысылтаяң жағдайда тәбетіңіз бен салмағыңыздың жоғалуы қалыпты құбылыс болып табылатындығына ден қойыңыз.

Психологиялық орнықтылықты сақтау кепілдегі адамды құтқарудың маңызды шарттарының бірі. Мұнда ойдың айқындығын сақтауға, жағдайды дәлме-дәл бағалауға мүмкіндік беретін жағымсыз әсерлер мен күйзелістерден оқшаулайтын кез келген амал-әдістер тиімді. Келесі ережелерді ұғып алған пайдалы:

1) аталған жағдайларда қолайлы дене шынықтыру жаттығуларын жасаңыз, кем дегенде, денедегі барлық бұлшық еттерді кезек-кезек ширықтырыңыз және босаңсытыңыз;

2) барлық жағдайларда аутотренинг пен медитацияны қолдану өте пайдалы, олар өз психиканды бақылауда ұстауға көмектеседі;

3) ішіңізден оқыған кітаптарыңызды, өлеңдеріңізді, әндеріңізді есіңізге түсіріңіз, жүйелі түрде әр түрлі дерексіз проблемаларды (математикалық есептерді шығарыңыз, шетел сөздерін есіңізге түсіріңіз және т.б.) ойлап алыңыз. Сіздің ақыл-ойыңыз жұмыс істеуі керек.

4) егер мүмкіндік боласа, қолыңызға түскеннің бәрін, тіпті оның мәтіні сізге мүлдем қызықсыз болса да оқыңыз. Сондай-ақ жазғандарыңызды қайтып алатынына қарамастан, жазуыңызға да болады. Ақыл-есті сақтауға көмектесетін осы үдерістің өзі маңызды.

5) Болып жатқан жағдайларды жүрегіңізге жақын алмай, сырттан қарауға тырысыңыз, соңына дейін істің сәтті аяқталатынына сеніңіз. Қорқыныш, торығу мен селқостық – бұл үшеуі сіздің негізгі жауыңыз, оның бәрі – өз ішіңізде жатыр.

Эвакуациялау туралы ақпарат алған кездегі тұрғындардың іс-қимылдары жөніндегі жаднама

Егер сіз қауіпсіз жерге көшіруді бастау туралы ақпаратты үйіңізде естісеңіз:

- 1) ауа-райына қарай киініңіз, құжаттарыңызды, ақшаларыңызды, бағалы заттарыңызды алыңыз;
- 2) электрді, газды, суды ажыратыңыз, пештегі (алау ошақтағы (камин) отты сөндіріңіз;
- 3) көшу кезінде қарияларға және ауыр науқастарға көмек көрсетіңіз;
- 4) кіреберіс есікті құлыпқа жабыңыз;
- 5) ғимараттан шығыңыз және көшірушінің командасын орындаңыз, тастап кеткен үй-жайға жауапты адамдардың рұқсатынан кейін ғана қайта оралыңыз.

Егер сіз қауіпсіз жерге көшіру туралы ақпаратты жұмыс орныңызда естісеңіз:

- 1) асықпай және дүрлікпей жұмыс құжаттарыңызды сейфке немесе кілтпен жабылатын үстел жәшіктеріне жинаңыз;
- 2) өзіңізбен бірге жеке заттарыңызды, құжаттарыңызды, бағалы заттарыңызды алыңыз;
- 3) ұйымдастыру техникаларын, электр құрылғыларын сөндіріңіз;
- 4) есікті кілттеп жабыңыз және көшіру тәсілінде белгіленген бағытпен жүріңіз;
- 5) ғимараттан шығыңыз және көшіру басшысының командасын орындаңыз.

Памятка населению по предупреждению актов терроризма

Будьте наблюдательны! Только вы способны своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних в вашем подъезде, дворе, улице.

Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие бесхозных и не соответствующих обстановке предметов.

Обеспечьте безопасность собственного дома: установите железную дверь с домофоном в подъезде, ежедневно проверяйте закрытие подвалов, чердаков и технических помещений.

Не делайте вид, что ничего не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте! Вы имеете полное право на безопасность перемещения в транспорте.

Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы, даже самые безопасные.

Обнаружение подозрительного предмета в безлюдном месте не должно ослабить вашу осторожность. Злоумышленник мог попросту бросить его, испугавшись чего-либо.

Даже если у вас имеется личный опыт общения со взрывчатыми веществами, не пытайтесь прикасаться к ним. Самодельные взрыватели бывают сверхчувствительными и изощрённо хитроумными.

Не приближайтесь, а тем более, не прикасайтесь к подозрительному предмету, это может стоить вам жизни.

Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице, не садиться в машины и не открывать дверь незнакомым людям, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к находкам и т.п.

Памятка населению при обнаружении подозрительных лиц

Признаки, свидетельствующие о планировании или подготовке акта терроризма:

1) неоднократное появление подозрительных лиц в окружении здания, где вы работаете (*часто посещаете*), или во дворе дома, проведение фото и видеосъемки, а также записей в блокнот;

2) попытки избежать встречи с сотрудниками правоохранительных органов и уклониться от камер видеонаблюдения (*опустил голову, отвернулся, прикрыл лицо*);

3) проникновение в подвалы и на чердаки зданий лиц, которые не имеют отношения к их техническому обслуживанию;

4) необоснованное вступление незнакомцев в контакт с охранниками и обслуживающим персоналом административных и жилых зданий, выведывание у них сведений о режиме работы, мерах по обеспечению безопасности и т.д.;

5) поиск посторонними лицами людей, готовых за солидное вознаграждение выполнить малозначимую работу (*передача пакета, свертка, посылки*).

В случае обнаружения подозрительных лиц необходимо выполнить следующие действия:

1) Не принимать самостоятельных попыток к задержанию;

2) Незамедлительно сообщить о них в правоохранительные органы;

3) Не привлекая внимания, зафиксировать количество лиц, точные приметы внешности, одежды и имеющихся при них предметов, марки и номера используемых автомобилей, направление движения.

Памятка населению при обнаружении подозрительных предметов

Знайте: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Признаки, свидетельствующие о взрывоопасности обнаруженного предмета:

- 1) наличие неизвестного свертка или какого-либо предмета у машины, на лестнице, в квартире и т.д.;
- 2) чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет; необычное размещение обнаруженного предмета у машины, дверей квартиры, в подъезде;
- 3) натянутая проволока, шнур, видимые снаружи предметов провода, источники питания или изолирующая лента;
- 4) шумы из обнаруженного подозрительного предмета (характерный звук, часового механизма, низкочастотные шумы).

Если Вы обнаружили подозрительный предмет, не оставляйте этот факт без внимания:

3) в общественном транспорте:

- опросите людей, находящихся рядом и постарайтесь установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или кто мог его оставить;
- если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю или кондуктору.

4) в подъезде своего дома:

- опросите соседей, возможно, предмет принадлежит им. Если владелец не установлен немедленно сообщите о находке в правоохранительные органы (тел.102, 112).

3) на улице, парке и т.д.:

- осмотритесь вокруг, если есть возможность, попытайтесь, установить хозяина. Если он не установлен, немедленно сообщите о находке в правоохранительные органы (тел.102, 112);
- постарайтесь оградить или на удаленном расстоянии не допустить посторонних к предмету. По прибытию сотрудников правоохранительных органов передайте информацию о времени обнаружения предмета.

4) в учреждении, организации:

- немедленно сообщите о находке сотруднику охраны или администрации объекта.

Не предпринимайте самостоятельных действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам, разрушениям.

Категорически запрещается:

- вскрывать, сдвигать с места, поднимать, переносить предмет, брать в руки;
- класть предмет в карманы, портфель, сумку и т.п.;
- закапывать в землю или бросать их в водоемы;
- обрывать или тянуть отходящие от предметов проволоку или провода, предпринимать попытки их обезвредить;
- пользоваться обнаруженными незнакомыми предметами;
- пользоваться в непосредственной близости от предмета радио- и электроаппаратурой, сотовыми телефонами.

**Памятка населению,
оказавшемуся в зоне взрыва либо под обломками конструкций зданий
в результате срабатывания взрывного устройства**

Если Вы оказались в зоне взрыва, оставайтесь в сознании и в состоянии двигаться, то в первую очередь, должны передвигаться туда, где нет дыма и огня.

Если Вы не пострадали при взрыве, а рядом имеются пострадавшие, оцените их состояние: есть ли пульс, находится ли человек в сознании. Ни в коем случае не пытайтесь привести его в чувство с помощью нашатыря. Потеря сознания – это защитная реакция организма на внешнее воздействие. Тщательно прощупайте его кости, при отсутствии у пострадавшего переломов уложите его на бок. В положении на спине он может захлебнуться рвотными массами, на животе – задохнуться. При артериальном кровотечении (кровь алая, бьет фонтаном) рану нужно как можно быстрее заткнуть хотя бы пальцем, а потом перевязать ремнем, веревкой, поясом место выше раны.

Если Вы находитесь под обломками конструкций здания постарайтесь успокоиться. Дышите глубоко и ровно. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором.

В замкнутом пространстве не зажигайте огонь. Берегите кислород.

Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у Вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

Памятка населению по действиям в случае захвата в заложники

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других.

Вместе с тем, **если Вы оказались в заложниках:**

1) по возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте;

2) если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже;

3) подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей, заложники оставались в живых. Будьте уверены, что специальные и правоохранительные органы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения;

4) не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;

5) запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооружения, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;

6) по различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения);

7) по возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности в случае, если будут предприняты активные меры по Вашему освобождению (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.);

8) в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;

9) не возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут поначалу (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы.

Взаимоотношения с похитителями:

1) не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия;

2) по возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями;

3) с самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей;

4) займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков;

5) ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь;

6) при наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в ситуации сильного стресса могут проявиться, заявите об этом в спокойной форме захватившим Вас людям. Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта.

При длительном нахождении в положении заложника:

6) не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность;

7) избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения;

8) думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения;

9) постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т.д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке;

10) для поддержания сил ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчет в том, что потеря аппетита и веса являются нормальными явлениями в подобной экстремальной ситуации.

Сохранение психологической устойчивости - одно из важнейших условий спасения заложника. Здесь хороши любые приемы и методы, отвлекающие от неприятных ощущений и переживаний, позволяющие сохранить ясность мыслей, адекватную оценку ситуации. Полезно усвоить следующие правила:

5) делайте доступные в данных условиях физические упражнения, как минимум, напрягайте и расслабляйте поочередно все мышцы тела;

6) очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию, они помогут держать свою психику под контролем;

7) вспоминайте про себя прочитанные книги, стихи, песни, последовательно обдумывайте различные отвлеченные проблемы (решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова и т.д.). Ваш ум должен работать;

8) если есть такая возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если текст совершенно вам не интересен. Можно также писать, несмотря на то, что написанное будет отбираться. Важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок;

9) старайтесь относиться к происходящему с Вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надейтесь на благополучный исход. Страх, депрессия и апатия - три Ваших главных врага, все они - внутри Вас.

**Памятка по действиям населения
при получении информации об эвакуации**

Если информация о начале эвакуации застала Вас дома:

- 1) оденьтесь по погоде, возьмите документы, деньги, ценности;
- 2) отключите электричество, газ, воду, погасите в печи (камине) огонь;
- 3) окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям;
- 4) закройте входную дверь на замок;
- 5) отойдите от здания и выполняйте команды эвакуатора, возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Если информация об эвакуации застала Вас на рабочем месте:

- 1) без спешки и паники уберите рабочие документы в сейф или закрывающийся на ключ ящик стола;
- 2) возьмите с собой личные вещи, документы, ценности;
- 3) выключите оргтехнику, электроприборы, свет;
- 4) закройте дверь на ключ и двигайтесь маршрутами, обозначенными в схемах эвакуации;
- 5) отойдите от здания и выполняйте команды руководителя эвакуацией.