

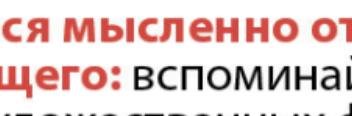
# ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ЗАЛОЖНИКАХ



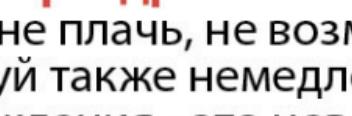
**Не пытайся убежать, вырваться**  
**самостоятельно**- террористы могут  
отреагировать агрессивно. Постарайся  
успокоиться и жди освобождения.



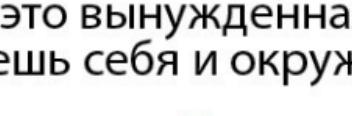
**Настройся на долгое ожидание.**  
Специалистам требуется время, чтобы  
освободить тебя. Они не теряют ни  
минуты, но должны всё предусмотреть.



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



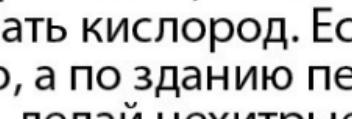
**Страйся не раздражать террористов:**  
не кричи, не плачь, не возмущайся. Не  
требуй также немедленного  
освобождения - это невозможно.



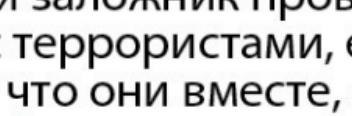
**Не вступай в споры с террористами,**  
**выполняй все их требования.**  
**Помни:** это вынужденная мера, ты  
спасаешь себя и окружающих.



**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!