

## Если вы оказались в заложниках:

- Не привлекайте внимание террористов, не конфликтуйте с похитителями.
- Не делайте резких движений. На каждое действие спрашивайте разрешение.
- Не выражайте открыто недовольство, воздержитесь от криков и стонов.
- Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение.
- Постарайтесь успокоиться, настройтесь на то, что испытания придется терпеть длительное время.
- Не смотрите в глаза террористам, но по возможности, постарайтесь запомнить их предметы (лица, одежду, оружие - все, что может помочь спецслужбам).
- Осторожно, не привлекая к себе внимания, осмотрите место, где вы оказались, отметьте для себя места возможного укрытия в случае стрельбы. Старайтесь держаться подальше от проемов дверей и окон.

## Если начался штурм:

- При наличии возможности постарайтесь спрятаться в ранее выбранном укрытии. Если такой возможности нет, лягте на пол лицом вниз, закройте голову руками и не двигайтесь.
- Даже если стрельба стихла, не вскакивайте, не бегите навстречу сотрудникам, освобождающим вас. Они ошибочно могут принять вас за нападающего.
- Ни в коем случае не хватайтесь за лежащее рядом с вами оружие.

## Поведение при пожаре:

Пригнитесь, как можно ниже. Дышите через тряпку или одежду, по возможности, предварительно смочив их.

Выбираясь из здания, прежде чем открыть находящуюся перед вами дверь, потрогайте ручку тыльной стороной ладони - если ручка или сама дверь горячая, не открывайте ее!

Если вы не можете выбраться из горящего здания, постарайтесь подать сигнал спасателям, размахивая из окна каким-либо предметом или одеждой. Старайтесь не кричать, чтобы не задохнуться от дыма.

## Поведение в толпе:

- Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из нее.
- Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
- Любыми способами пытайтесь удержаться на ногах.
- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне или шарфа.
- Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее встать на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят, либо сломают).
- Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями закройте затылок.
- Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее от туда добираться до выхода.
- При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

**НЕ ПАДАЙТЕ ДУХОМ!  
ЗНАЙТЕ, ЧТО СОТРУДНИКИ  
СПЕЦСЛУЖБ ДЕЛАЮТ  
ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО СПАСЕНИЯ!**