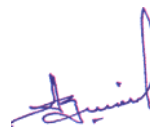


УВАЖАЕМЫЕ КУЗБАССОВЦЫ!

ТЕРРОРИЗМ - величайшее зло. Сегодня, не приняв необходимых мер предосторожности, полностью защищенным не может чувствовать себя никто и нигде - ни в столице, ни в далекой провинции. Поэтому наш долг - мобилизовать все усилия, проявить мужество, гражданскую ответственность и решимость в борьбе с терроризмом.

Губернатор
Кемеровской области



А. ТУЛЕЕВ



ТЕРРОРИЗМ — величайшее зло, не имеющее ни религиозных, ни национальных, ни государственных границ. Это целая группа преступлений, объединенных признаками насилия и гибели людей в целях наведения ужаса как в отношении отдельных граждан, так и в отношении общества в целом.

Первичная подготовка граждан в области знаний правил поведения при угрозе и осуществлении террористических актов может позволить в отдельных случаях избежать причинения вреда или выйти из таких ситуаций с наименьшими потерями.



С учетом существования реальной опасности стать жертвой террористического акта или оказаться в роли заложника, считаем необходимым довести до граждан некоторые сведения по действиям при чрезвычайных обстоятельствах.

**Это может случиться с каждым... Будьте готовы!
Вы получили информацию об угрозе
террористического акта, находясь в квартире...
Спокойно!**

**1. ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ИНФОРМАЦИИ
ОБ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА
ВЫ НАХОДИТЕСЬ В КВАРТИРЕ:**

- ♦ уберите пожароопасные предметы - старые запасы красок, лака, растворителей и др.;
- ♦ уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
- ♦ выключите газ, потушите огонь в печках, каминах;
- ♦ подготовьте аварийные источники освещения (фонари и т. п.);
- ♦ создайте запас медикаментов и 2-3-суточный запас питьевой воды;
- ♦ задерните шторы на окнах -это защитит Вас от повреждений осколками стекла;
- ♦ отложите посещение общественных мест;
- ♦ окажите психологическую поддержку старым людям, больным.

По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом.





Если поступило сообщение о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и выполните следующие действия: возьмите личные документы, деньги и ценности, отключите электричество, воду, газ, обязательно закройте входную дверь на замок - это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров; окажите помощь в эвакуации пожи-

лых и тяжелобольных людей.

Не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращение в покинутое помещение осуществляйте только после получения разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости Ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.



4

**Обнаружили взрывоопасный предмет?
Будьте бдительны!
Что делать в этом случае.**

2. ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ПОВЕДЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВООПАСНОГО ПРЕДМЕТА

Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите в органы внутренних дел (телефон 02).

2.1. Признаки, свидетельствующие о том, что обнаруженный предмет может быть взрывоопасным: наличие неизвестного свертка или какой-либо детали в машине, на лестнице, в квартире и т. д.;



натянутая проволока, шнур, провода, источники питания или изолирующая лента, свисающая из-под машины; чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет; необычное размещение обнаруженного предмета

в машине, у дверей квартиры, в подъезде; шумы из обнаруженного подозрительного предмета (характерный звук, присущий часовым механизмам, низкочастотные шумы).

5

Знайте, что 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.

Если Вы - пассажир, будьте внимательны в общественном транспорте!

2.2. Во время передвижения в общественном транспорте (особенно в поезде) обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог её оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту), любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.



**В Вашем подъезде - подозрительный предмет...
Как быть? А если этот предмет угрожает Вашему учреждению? Что предпринять?**

2.3. При обнаружении подозрительного предмета в подъезде своего дома опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в отделение милиции. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, на первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами.

2.4. Если Вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.

Помните, этого делать нельзя!

2.5. Категорически запрещается:

- ♦ трогать, вскрывать и передвигать находку;
- ♦ пользоваться обнаруженными незнакомыми предметами;
- ♦ сдвигать с места, перекачивать предметы с места на место, брать в руки;
- ♦ поднимать, переносить, класть в карманы, портфели, сумки и т. п.;
- ♦ закапывать в землю или бросать их в водоемы;
- ♦ обрывать или тянуть отходящие от предметов проволоочки или провода, предпринимать попытки их обезвредить.



**Что необходимо сделать
в любом из перечисленных случаев?
- Не терять самообладания!**

2.6. Во всех перечисленных случаях: зафиксируйте время обнаружения находки; постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки; примите меры по исключению использования средств радиосвязи, высокочастотных излучающих приборов, динамиков и других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателей, обязательно дождитесь прибытия сотрудников органов внутренних дел, помните: Вы являетесь самым важным очевидцем.



8

Как собрать нервы в кулак, если страх наступает?

2.7. Если Вы оказались в зоне взрыва, остаётесь в сознании и в состоянии двигаться, то в первую очередь должны идти, ползти 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. Если у пострадавшего нет переломов (тщательно прощупайте кости), положите его на бок. В положении на спине он может захлебнуться рвотными массами, на животе - задохнуться. При артериальном кровотечении кровь алая, бьёт фонтаном, рану нужно как можно быстрее заткнуть хотя бы пальцем, а потом перевязать ремнем, веревкой, поясом место выше раны.



9

**Вам обязательно помогут, только верьте в это!
(Если Вы оказались...)**

2.8. Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций зданий в результате срабатывания взрывного устройства

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно.

Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут, голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайтесь влево, вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором.

Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте зажигалки. 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, кирпича и т. п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.



**Вас захватили в качестве заложника?
- Крепитесь! Не падайте духом!**

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ ЛЮДЕЙ В СЛУЧАЕ ИХ ЗАХВАТА В КАЧЕСТВЕ ЗАЛОЖНИКОВ

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других. Тем не менее некоторые конкретные рекомендации могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья:

- ♦ по возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.

- ♦ смиритесь с унижениями и оскорблениями, которым Вас могут подвергать террористы;

- ♦ если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже;

- ♦ подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию.

При этом помните, что в большинстве случаев захвата людей заложники оставались в живых. Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже принимают профессиональные меры для Вашего освобождения;





- ◆ не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;

- ◆ не верьте террористам. Они могут говорить всё что угодно, но преследуют только свои интересы;

- ◆ запомните как можно больше информации о террористах.

Важно установить их количество, степень вооруженности, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента, темперамента, манеру поведения и тематику разговоров. Подробная информация поможет впоследствии правоохранительным органам в установлении личностей террористов;

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

- ◆ по возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т. е. в местах большей безопасности в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.);

- ◆ в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;



- ◆ 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.

Как вести себя с похитителями? - Осторожно и спокойно: с верой в освобождение...

3.1. Взаимоотношения с похитителями:

- ◆ не оказывайте агрессивного сопротивления, при отсутствии специальной подготовки не пытайтесь самовольно обезвредить террористов, удерживайте от этого Ваших соседей, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия;



- ◆ по возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями;

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

- ◆ займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте вы-

ражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков;

♦ 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;

♦ при наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в данной ситуации сильного стрессового состояния 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.

**Если Ваше освобождение затягивается,
верьте и надейтесь всему назло!**

3.2. При длительном нахождении в положении заложника:

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



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



♦ 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;

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

♦ 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 нормальным явлением в подобной экстремальной ситуации;

♦ никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Помните: чем больше времени пройдет, тем больше у Вас шансов на спасение.

**Сохраняйте равновесие и психологическую
устойчивость - и Вам повезёт!**

3.3. 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:



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

**Страх, депрессия и апатия –
три Ваших главных врага, все они внутри Вас.**

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

♦ вспоминайте про себя прочитанные книги, стихи, песни, последовательно обдумывайте различные отвлеченные проблемы (решайте методические задачи, вспоминайте иностранные слова и т. д.). Ваш ум должен работать. Верующие могут искать утешение в молитвах;

♦ 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;



♦ старайтесь относиться к происходящему с Вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надейтесь на благополучный исход.

Воспитывайте самообладание, умейте владеть собой в любой чрезвычайной ситуации!

© Изд-во «Кузбассвузиздат». Тираж 50000 экз. Заказ № 839.

