

Правила поведения в толпе

Террористы часто выбирают места массового пребывания людей. Помимо поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. Поэтому **необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:**

- Избегайте больших скоплений людей.
- Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
- Если оказались в толпе, позвольте ей нести Вас, но попытайтесь выбраться из неё.
- Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
- Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.
- Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.
- Не держите руки в карманах.
- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
- Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
- Если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами.
- Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.
- Попад в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.
- Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.
- При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.
- Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.
- Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.
- Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений

Как себя вести во время теракта

Если вы идете по улице обращайтесь внимание на подозрительные предметы - мешки, свертки, пакеты, провода.

Обращайте внимание на свертки или предметы, лежащие в салонах транспортных средств.

Обращайте внимание на людей, ведущих себя подозрительно: одетых не по сезону, старающихся скрыть свое лицо, неуверенно ведущих себя и сторонящихся полицейских.

Заметив подозрительных лиц, бесхозную вещь:

- **ОБРАТИТЕСЬ К РАБОТНИКУ ПОЛИЦИИ** или другому должностному лицу.
- **-НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ** к находке, отойдите от нее как можно дальше.

Стрельба в помещении

Падайте на пол, прикройте голову руками.

Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например: опрокиньте стол, шкаф или другую мебель и укройтесь за ними.

Взрыв на улице

Услышав взрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками.

Если рядом есть пострадавшие, окажите первую помощь (остановить кровотечение можно ремнем или чем-то другим, похожим на жгут, перетянув конечность выше места ранения). Не старайтесь поднимать с земли раненого, если видно, что у него повреждены части тела.

Если есть мобильный телефон, вызовите спасателей и позвоните своим близким, чтобы они не волновались.

Взрыв в помещении

Старайтесь укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны.

Не прячьтесь вблизи окон или других стеклянных предметов, осколками вас может ранить.

Вы оказались заложником

Не старайтесь заговорить с террористом, не выясняйте, кто он такой и зачем взял заложников. Вообще не делайте ничего, что могло бы обострить ситуацию.

Если есть возможность - не привлекая внимания, свяжитесь по мобильному телефону с близкими: скажи, что вы попали в беду, и четко объясните, где находитесь.

Освобождение заложников

Если вы оказались в заложниках

Знайте - вы не одни. Помните, опытные люди уже спешат к вам на помощь. Не всегда переговоры с террористами заканчиваются успешно. Иногда Ваше освобождение требует **штурма**.

Помните, для **бойцов спецназа** главное – это **жизнь заложников**, а не их собственная жизнь. Они сделают всё возможное, чтобы освободить людей без потерь.

1. После начала штурма **старайтесь держаться подальше от террористов**.
2. По возможности, **спрячьтесь подальше от окон и дверных проёмов**.
3. **При штурме могут использоваться свето-шумовые гранаты**, яркий свет бьёт в глаза, звук ударяет по ушам или чувствуется резкий запах дыма. В этом случае **падайте на пол, закройте глаза** (ни в коем случае не три их), **прикройте голову руками** и ждите, когда сотрудники спецназа выведут Вас из здания.

После освобождения

Не спешите сразу уйти домой. Сначала **надо связаться с сотрудниками специальных служб и врачами**. Врачи помогут Вам выйти из шокового состояния и, если нужно, Вы получите необходимое лечение.

ПОМНИТЕ !

ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВАС СПАСЛИ,

ВАМ НЕОБХОДИМА МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ.

Если вы оказались в заложниках

Если вы оказались в заложниках, знайте - вы не одни. Помните, опытные люди уже спешат к вам на помощь. Не пытайтесь убежать, вырваться самостоятельно, террористы могут отреагировать агрессивно. Постарайтесь успокоиться и ждите освобождения.

1. Настройтесь на долгое ожидание. Специалистам требуется время, чтобы освободить вас. Они не теряют ни минуты, должны всё предусмотреть.
2. Постарайтесь мысленно отвлечься от происходящего: вспоминайте содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решайте в уме задачи. Если верите в Бога, молитесь.
3. Старайтесь не раздражать террористов: не кричите, не плачьте, не возмущайтесь. Не требуйте также немедленного освобождения - это невозможно.
4. Не вступайте в споры с террористами, выполняйте все их требования. Помните: это вынужденная мера, вы спасаете себя и окружающих.
5. Помните, что возможно вам придётся долгое время провести без воды и пищи. Экономьте свои силы.
6. Если в помещении душно, постарайтесь меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.
7. Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делайте нехитрые физические упражнения - напрягайте и расслабляйте мышцы рук, ног, спины. Не делайте резких движений.
8. Помните, если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир - против них. Это очень опасная ошибка! Знайте, в любой ситуации террорист - это преступник, а заложник - его жертва! У них не может быть общих целей!