



Проявляйте бдительность!

Если вы идёте по улице, обращайте внимание на подозрительные предметы:

- **неизвестный сверток** или деталь, которая лежит на тротуаре, в салоне машины или укреплена снаружи. Остатки различных материалов, которые в данном месте находиться не должны (мешки, свертки, пакеты, провода);

- **натянутая проволока, шнур;**
- **свисающие** провода или изоляционная лента;
- **бесхозные** сумка, портфель, коробка.

Заметив вещь без хозяина, обратитесь к работнику милиции или другому должностному лицу, свяжитесь с машинистом метро, водителем автобуса (троллейбуса, трамвая).

Не прикасайтесь к находке, отойдите от нее как можно дальше.

Обращайте внимание на людей, ведущих себя подозрительно:

- **они одеты не по сезону;**
- стараются скрыть свое лицо;
- неуверенно ведут себя;
- сторонятся работников милиции;
- расспрашивают о пропускном режиме;
- заглядывают в окна, намереваются проникнуть в заведение, минуя охрану.

Обо всех этих случаях обязательно сообщите в милицию.

Чтобы не попасть в заложники

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях, как считает известный специалист по вопросам выживания в экстремальных условиях Б.Г. Кудряшов, хотя и просты, но очень важны для снижения степени опасности:

- имейте при себе пластиковую или ламинированную карточку, на которой написаны ваша группа крови, резус-фактор и другие данные, необходимые для оказания экстренной медицинской помощи;

- на всякий случай носите с собой лекарства, которые требуются вам повседневно;

- запомните номера телефонов, необходимые в экстремальных ситуациях (**универсальный номер - ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ – 01, сотовый - 112**);

- всегда имейте с собой мобильный телефон, телефонную карточку или телефонные жетоны;

- старайтесь не выделяться в толпе своей одеждой, манерами, не ездите на экстравагантных автомашинах;

- насколько возможно, старайтесь избегать разглашения времени дружеских мероприятий или планов поездок. Не исключайте возможность того, что в кругу ваших знакомых может оказаться завербованный преступниками информатор; не публикуйте домашний адрес, номер телефона и другую информацию, касающуюся членов вашей семьи;

- меняйте маршрут передвижения так часто, насколько это возможно, избегайте постоянства. Террористы часто проводят прикидки с целью выбора времени и места похищения или покушения.

- поддерживайте дружеские отношения с соседями, особенно с пожилыми. Именно Если они не обнаружат закономерности в вашем поведении, они могут направить своё внимание на другую, более подходящую для них жертву.

Этот совет касается и тех, кто совершает регулярные прогулки или занимается бегом. В зоне вооружённого конфликта эти привычки лучше всего исключить;

- обращайтесь внимание, ведётся ли за вами слежка;
- в ситуации реальной угрозы будет благоразумным надевать бронежилет скрытого ношения;
- всегда сообщайте родным о месте. Информировать их о своём приезде, изменениях в своих планах;

- если риск подвергнуться насилию чрезвычайно велик и у вас есть соответствующие средства, посоветуйтесь со специалистами по вопросам безопасности о найме личной охраны и отработайте совместные действия по обеспечению безопасности. Не лишним будет и отъезд на некоторое время в другой населённый пункт, это должно прикрываться соответствующей легендой; пенсионеры (особенно женщины), проводящие целые дни на лавочках возле дома, могут первыми вас предупредить о подозрительных типах, о том, что кто-то интересуется вами или вашей машиной, вашими детьми, пытался проникнуть в квартиру и т.д.

Обсудите с семьёй, что они должны делать в том случае, если вас или кого-то из них похитят. Хорошо бы разработать свой план для действий в кризисных ситуациях. Если беду ждёшь, от неё меньше вреда, когда она приходит.

Нельзя ожидать от человека постоянной готовности к отражению нападения, в особенности, если он не имеет специальных знаний и соответствующей подготовки.

Большинство принимаемых мер способно лишь уменьшить вероятность нападения преступников, но не может полностью их исключить.

Террористы нередко используют захват заложников для достижения своих целей. Не всегда эти захваты бывают массовыми, иногда группы заложников составляют 1-3 человека. Чтобы не попасть в их число - соблюдайте меры предосторожности.

Если вам приходится заходить в помещение с людьми, не вызывающими вашего доверия, вам следует, переступив порог, сделать шаг в сторону с таким расчетом, чтобы исключить возможность внезапного нападения сзади.

Будучи раненым ночью в городе и не имея возможности вызвать помощь по телефону, вы можете привлечь к себе внимание, разбив витрину под сигнализацией и оставаясь на месте.

Если вас преследуют, не пытайтесь скрыться в незнакомых подъездах, дворах или переулках. Двигайтесь в направлении наиболее оживленных улиц.

При безвыходном положении спасение предпочтительнее искать в частном домовладении, причем гораздо более живой отклик вы получите на крик: «**Пожар!**».

Крики «Помогите!», «Спасите!» могут отпугнуть прохожих и жителей, живущих в соседних домах (квартирах)

Находясь на улице, особенно в вечернее время суток, выбирайте для маршрута людные, хорошо освещенные места, даже если это удлинит ваш путь.

Обходите углы зданий, подъезды и подворотни на расстоянии.

Заходя в подъезд или во двор, резко остановитесь **за несколько шагов до него**, тем самым вы сможете спровоцировать вероятного преступника покинуть укрытие, избежав внезапного нападения.

Избегайте заходить в лифт, подъезд с незнакомыми людьми.

Как избежать нападения в лифте:

- входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами может заскочить в кабину;
- если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый пассажир, внушающий подозрение, не входите в кабину, а вызовите лифт снова;
- если вы все же пренебрегли этими советами и вошли в лифт с незнакомцем, вызывающим у вас опасения, **нажмите одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп»**, чтобы кабина стояла с открытыми дверями на месте. После ответа нажмите кнопку нужного незнакомцу этажа и завяжите разговор с диспетчером. Диспетчер слышит, что происходит в лифте, и может при необходимости заблокировать лифт между этажами, вызвать милицию и лифтера. После выхода незнакомца из кабины нажмите кнопку вашего этажа и, приехав, поблагодарите диспетчера (можно заранее согласовать в РЭУ эти действия);
- **не стойте в лифте спиной к пассажиру**, навязчиво наблюдайте за его действиями.
- При нападении поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины. Оцените ситуацию и, по возможности, защищайтесь любым способом путем причинения нападающему существенного вреда в пределах необходимой обороны, нажмите кнопку «Вызов диспетчера» и: любого этажа. При попытке нападающего остановить лифт между этажами не давайте ему возможность приближаться к пульту, постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.
- Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в дверь позвать соседей на помощь или выбежать на улицу. Оказавшись в безопасности, немедленно вызовите милицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего, попросите соседей оказать вам помощь.

Если дверь вашей квартиры открывают ключом или взламывают:

- Постарайтесь заблокировать дверь любыми подручными предметами (мебелью, металлической посудой, одеждой и т.п.), чтобы выиграть время и задержать проникновение в квартиру злоумышленника, отойдите от двери на случай стрельбы.
- Поднимите тревогу криками и шумом через окно, балконную дверь (бейте любыми предметами в дверь, стены, потолок, батареи отопления, металлическую посуду; разбейте оконное стекло любым тяжелым предметом стулом, вазой и т.п. - для привлечения внимания прохожих); по возможности вызовите милицию.
- При прекращении попытки проникновения в квартиру не выходите из нее до прибытия милиции или соседей. Увидев через окно выходящего из подъезда постороннего, запомните его приметы, направление движения и сообщите их сотрудникам милиции.
- Если вы открываете дверь незнакомому человеку и находитесь в это время один, громко произнесите какую-нибудь фразу, дающую понять незнакомцу, что дома вы не один.
Открывая дверь, соблюдайте следующие меры предосторожности:
 - используйте дверную цепочку, дверной глазок;
 - прикрывайтесь дверью, как щитом, уперев ногу в нижний обрез двери.
- **Оставляя квартиру надолго, целесообразнее оставить включенным радио, свет в одной из комнат.** Хорошо завести собаку, даже карликовой породы, что нервнрует, заставляет волноваться непрошеного гостя. Также неплохо оставить в двери записку с сообщением, что вы вернетесь через 10-15 минут.
По возможности предупредите соседей о вашем длительном отсутствии.
Не оставляйте ключи от квартиры в почтовом ящике, под ковриком и в других известных и доступных местах.

РОДИТЕЛИ!

- Оставляя детей одних, **КАТЕГОРИЧЕСКИ** запретите им открывать дверь кому бы то ни было.

- Помните, что преступники часто представляются работниками почты, газовщиками, сантехниками, работниками санэпидемстанции и т.п.

- Проведите беседу с детьми о мерах предосторожности при общении с незнакомым и людьми на улице, в общественных местах.

СТРОГО ЗАПРЕТИТЕ детям вступать в контакт с незнакомыми на улице, тем более соглашаться на предложения сходить в кино, покататься на машине, посмотреть коллекции марок и т.п.

— Обеспечьте встречу детей из школы, спортсекций, кружков и после других мероприятий.

Потребуйте от детей возвращаться домой группой, нигде не задерживаться.

И всегда, в любой ситуации будьте настороже: так как ваше главное оружие - это готовность и решительность.

Если вас захватили в заложники. Различают три формы похищения людей:

- похищение;
- захват заложников;
- захват самолета, автобуса или судна с пассажирами.

Разница между похищением людей и захватом заложников заключается в том, что при похищении местонахождение похитителей и похищенных неизвестно, тогда как при захвате заложников их путь отслеживается правоохранительными органами, а похитители используют заложников как форму своей защиты.

Иногда похищенные могут переходить в разряд заложников, если в процессе расследования становится известным место их пребывания. Многие рекомендации по выживанию являются общими для всех трёх указанных форм.

Самым опасным как для заложников, так и для бандитов является сам момент похищения. Бандиты могут спланировать систему связи, наблюдения, содержания заложников и его охрану. Но при похищении бывают неожиданности, всегда возможно появление непредвиденных обстоятельств. Тут нервы напряжены у всех на пределе.

Какой бы страх вы не испытывали, постарайтесь не впасть в панику. Истеричные крики и метания в этот момент только раздражают бандитов.

Убивать похищенных на этом этапе никто не собирается.

Крайне важно, чтобы кто-нибудь заметил, что вас уводят, и не по своей воле.

Эти люди могут значительно ускорить процесс освобождения.

Старайтесь запомнить как можно больше примет похитителей, их транспортное средство, маршрут движения к тому месту, где вас намерены держать до выкупа. Но делать это надо незаметно, не раздражая бандитов любопытствующим взглядом. В противном случае всё может печально кончиться.

Ни в коем случае нельзя подавать вида, если вы узнали кого-либо из похитителей.

В ситуации захвата главное - сохранить себе жизнь.

Подчиняйтесь всем требованиям террористов до тех пор, пока их приказы не будут угрожать вашей жизни или жизни других заложников.

Если преимущество террористов, несомненно - не разыгрывайте из себя супермена. Освободить вас будут специально подготовленные люди.

Кстати, власти практически никогда не идут на уступки террористам, а переговоры используют исключительно для того, чтобы оттянуть время и подготовиться к операции по освобождению заложников.

В момент захвата преступники действуют бесцеремонно и даже жестоко. Нередко жертву лишают сознания ударом по голове, иной раз вводят сильнодействующие фармакологические средства. Делают это для того, чтобы заложник не сопротивлялся, не пытался убежать, не привлекал внимания окружающих и не мог понять, куда его везут. Но чаще всего похищенного просто связывают или одевают наручники. Не исключено, что рот и глаза могут залепить лейкопластырем.

При перевозке похищенного обычно кладут на пол салона автомобиля или закрывают в багажнике.

Жертву могут спрятать также в мешке, ящике, бочке или в большом чемодане.

Нужно стойко переносить все эти неудобства, помня, что это ненадолго, максимум на несколько часов.

Реальная и, в подавляющем большинстве случаев, единственная возможность вырваться из рук террористов бывает в начальной стадии захвата, в момент нападения.

Неожиданные для преступников и решительные действия жертвы нападения способны привести к успеху. Но если безуспешность попыток освободиться, очевидна, лучше не пытаться, а действовать сообразно складывающимся обстоятельствам.

Начиная с момента захвата необходимо контролировать свои действия и запоминать всё, что может способствовать освобождению.

Для этого нужно:

- постараться определить, сколько времени вы находились в пути, с какой скоростью примерно вы ехали;
- прислушиваться к шуму шин, это может подсказать вам тип покрытия дороги, по которой вас везут;
- отмечать подъёмы и спуски, крутые повороты, остановки у светофоров и железнодорожных переездов;
- прислушиваться к шуму снаружи, например, к заводским шумам, шуму движения поездов или самолётов, другим характерным шумам;
- прислушиваться к голосам - это поможет потом узнать похитителей;
- обращать внимание на необычные запахи, которые сопровождают определённые производства, например характерные запахи кондитерского производства, близость моря или водоёмов, запахи некоторых видов растений и т.п.;

По возможности все эти сведения надо постараться передать тем, кто ведёт переговоры с преступниками, - намёками или запиской. Вполне вероятно, что такого случая может и не представиться, но в любом случае следует знать, что даже самая незначительная информация о месте нахождения заложника может оказаться полезной для его освобождения и поимки бандитов. Надо запоминать всё увиденное и всё услышанное - расположение окон, дверей, лестниц, коридоров, специфические запахи, обстановку в помещении, голоса, внешность и манеры преступников. Наблюдайте за их поведением, внимательно слушайте их разговоры между собой.

Известны случаи, когда похищенным людям удавалось оставлять в местах остановок условные знаки, выбрасывать наружу записки, передавать на волю письма и даже незаметно позвонить по телефону.

Это редкие удачи, и ими, конечно, надо пользоваться, но только наверняка, когда вы уверены, что побег или передача состоится. В случае обнаружения бандитами каких-либо записок неизбежно последует суровое наказание.

Человек становится жертвой с момента захвата, испытывая сильное психологическое потрясение. Люди реагируют по-разному: одни, оказываются буквально парализованы страхом,

другие пытаются дать отпор. Поэтому очень важно быстро справиться со своими эмоциями, чтобы вести себя более рационально, увеличивая шансы своего спасения.

Бандиты любят, когда перед ними испытывают страх. Они воспринимают это как естественное поведение. Преступники всячески демонстрируют своё превосходство или власть над жертвой, даже если та не сопротивляется. Они стремятся подавить волю своих пленников и запугать их.

В месте своего вынужденного заключения ведите себя ровно, спокойно - стонающий или нервно - крикливый пленник раздражает сторожей. Могут просто избить. Попытки и побои применяются, в основном, против несговорчивых, реже - для устрашения. А слишком внимательный, наблюдательный и хладнокровный может быть заподозрен в коварном умысле. Тут надо самому выбирать линию поведения, исходя из обстановки. Лучше ни в чём не перечить бандитам.

Главное - помнить, что с момента, как банда выйдет на связь с внешним миром, с вашими родственниками, например, увеличиваются шансы на ваше освобождение и захват банды.

После похищения родственникам надо как можно быстрее связаться с милицией.

Находясь в заточении, нужно проявлять внешнюю готовность к контактам с преступниками, при этом не забывать главное правило: помогать не преступникам, а себе. Следует знать, что полученная от заложника информация, в конечном счете, используется во вред ему самому, его близким, сослуживцам, сотрудам милиции и др.

При захвате заложников действия террористов несколько иные. Их главной задачей на всех этапах операции является укрепление своих позиций. Так же, как в случае похищения, вам могут быть нанесены побои, введены наркотики, вас могут связать, завязать глаза и рот.

Вполне вероятно, что вы будете ограничены в площади или будете вынуждены длительное время пребывать в неудобном положении.

Кроме того, вас могут заставить помогать террористам, к примеру, переставлять мебель или выполнять другие работы с целью повышения безопасности террористов при возможном штурме.

Некоторых заложников **могут использовать как живые щиты**, заставляя их стоять возле дверей и окон, имея целью защитить себя от снайперов и не допустить начала операции по освобождению заложников группой спецназа.

Как и при похищении, действия по выживанию заключаются в том, чтобы соглашаться со всеми требованиями террористов, стремиться выиграть время и собрать больше информации.

Очень часто некоторых заложников освобождают раньше, чем других.

Если этим счастливымчиком будете вы, немедленно используйте эту возможность и сообщите властям всю информацию, которой вы располагаете:

- о террористах, месте инцидента, расположении помещений в том объекте;
- где находятся заложники, о судьбе других людей, которых удерживают террористы.

Такого рода сведения очень важны для успеха спасательной операции и снижения до минимума числа возможных жертв во время штурма.

Находясь в руках террористов, нужно заранее наметить себе место или укрытие, которое может дать вам определённую защиту при перестрелке во время штурма места содержания заложников.

Лучше лечь на пол лицом вниз, подальше от окон и дверей, через которые могут заскакивать бойцы спецподразделения или вестись стрельба. В момент штурма не берите в руки оружия

преступников. Иначе бойцы штурмовой группы могут принять вас за преступника и выстрелить на поражение. Им некогда разбираться в это время.

Заложники должны считаться с грубым обращением при проведении спасательной акции. Преступники во время штурма нередко пытаются спрятаться среди заложников, замаскироваться под них и выдать себя за пострадавших. Старайтесь в меру своих возможностей не позволять им этого делать, немедленно сообщите о них ворвавшимся бойцам.

Очень важно, чтобы вы не проявляли инициативы и не пытались ввязаться в свалку, когда происходит захват банды. Прежде всего, не пытайтесь разоружить преступников.

Захват самолета, автобуса, судна с пассажирами

Захват транспортного средства происходит стремительно. Террористы быстро берут ситуацию на борту под свой контроль.

Чтобы обезопасить себя, необходимо:

- вести себя сдержанно, не делать резких движений, не привлекать к себе внимания лишними вопросами и не смотреть террористам в глаза;
- не реагировать на провокационное или вызывающее поведение;
- при необходимости что-либо сделать, например, пересесть, открыть сумочку или сходить в туалет, спрашивайте разрешения;
- постарайтесь спрятать компрометирующие материалы и документы;
- если террористы потребуют, то отдайте им личные вещи;
- в случае стрельбы ложитесь на пол или укройтесь за сиденьем, но только никогда не бегите. В подобных ситуациях места у окон лучше обеспечивают безопасность, чем места у прохода;
- держите под рукой фотографию семьи, детей, других близких вам людей - иногда это помогает смягчить захватчиков;
- собираясь в полёт, одевайтесь нейтрально, избегайте броской, вызывающей одежды, не увлекайтесь ювелирными украшениями.

Очень важно, как в момент захвата самолёта (автобуса) террористами, так и в момент транспортировки с места похищения преступниками, суметь быстро прийти в себя и взять под контроль свои эмоции.

Чем быстрее вы возьмёте себя в руки, тем больше будет у вас шансов на выживание.

Если террористы вас досрочно освободили, продолжая удерживать остальных пассажиров, немедленно сообщите группе захвата следующее: количество преступников, в какой части самолёта они находятся, чем вооружены, их моральное и физическое состояние, особенности их поведения (агрессия, наркотики, опьянение), кто главарь группы, где бандиты сосредоточили пассажиров.

Увидев в иллюминатор фигурки на аэродроме, которые перебежками приближаются к самолёту, не кричите: «**Наши идут!**», а изобразите на лице безразличие, будто вы ничего не видели.

Услышав сильные хлопки снаружи, соберитесь: вполне вероятно, что это сработали заряды для вскрытия люков самолёта снаружи. Следующие хлопки, в салоне - шашки со слезоточивым газом или световые гранаты.

В этой ситуации лучше закрыть глаза, задержать дыхание, наклониться как можно ниже. Если начнёт щипать глаза, ни в коем случае не трите их - будет ещё хуже. Нужно положить руки за голову, закрыть шею, локтями - бока и живот.

Во время работы группы захвата нельзя бежать, подбегать к освободителям или стоять в то время, когда прозвучала команда всем лечь на пол. Помните, что террористы, как правило, не отличаются от вас одеждой, а нервы у бойцов на пределе. Не вызывайте огонь на себя. Внимательно слушайте и выполняйте все указания группы захвата, не проявляйте никакой инициативы.

Не выбегайте из самолёта до тех пор, пока не последует приказ, не суетитесь, при освобождении выходите как можно скорее, не тратьте время для поиска вещей - самолёт ещё может взорваться или загореться.

Синдром заложника.

Иногда после захвата заложники психологически становятся на сторону террористов. Объяснение этому феномену есть: захват происходит внезапно, а освобождение - процесс ожидаемый.

Все понимают, что может быть штурм, и если человек ещё не пострадал от рук террористов, то может пострадать в ходе освобождения.

Заложники находятся в одном помещении с террористами и как бы связаны с ними одной судьбой, поэтому любые неуступки власти, попытки какого-то давления на террористов, например, торга с ними, выдвижения каких-то условий, естественно, вызывают недовольство у заложников.

Их судьба зависит от судьбы террористов, поэтому неуступчивость властей воспринимается как пренебрежение их судьбой.

Во время операции освобождения заложники иной раз даже быстрее выполняли требования захватчиков, чем спецподразделения. И, в связи с этим, рисковали своей жизнью. Бывали и такие случаи, когда заложники помогали захватчикам скрыться.

Здесь уместна одна рекомендация - стараться не поддаваться этому психологическому эффекту и своим поведением не содействовать бандитам и не мешать спецподразделениям.

Итак, если вы оказались заложником:

- Не проявляйте бурно свои чувства, старайтесь ничем не привлекать к себе внимание террориста.
- Не старайтесь заговорить с захватившими вас, особенно в первые минуты. Не выясняйте, кто они такие и зачем взяли заложников.
- Выполняйте все приказы террористов. демонстрируйте свое несогласие, не проявляйте свой характер. Вообще не делайте ничего, что могло бы обострить ситуацию.
- Старайтесь не встречаться с террористами взглядом — это может быть принято за вызов, настроить против вас, спровоцировать агрессивное поведение захвативших вас.
- Не поддавайтесь паническим настроениям, депрессии, мобилизуйте свою волю, проявляйте максимум бдительности. Всегда помните, что в эти мгновения уже ведется работа по вашему освобождению.

Как вести себя в экстремальных ситуациях

Стрельба в помещении.

- Падайте на пол, прикройте голову руками.
- Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокиньте стол и прикройтесь его столешницей. Не высовывайтесь до окончания стрельбы.

Взрыв на улице

- Услышав разрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками. Наиболее тяжелые повреждения получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны **вне укрытий в положении стоя**. Косвенное воздействие ударной волны заключается в поражении людей летящими обломками зданий, камнями, битым стеклом и другими предметами.

- Если рядом есть пострадавшие - окажите первую помощь. Остановить кровотечение можно, перетянув ремнем или чем-то другим, похожим на жгут, выше места ранения. Делайте это быстро. Кровожадность террористов не имеет пределов. Они нередко проводили второй подрыв именно в момент, когда уцелевшие после первого взрыва граждане пытались помочь пострадавшим. 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 - вас может ранить осколками.

- Если вас завалило упавшей перегородкой, мебелью, постарайтесь сами помочь себе и тем, кто придет на помощь: **подавайте сигналы** (стучите по металлическим предметам, перекрытиям), чтобы вас услышали и обнаружили. Старайтесь делать это при остановке работы спасательного оборудования («минуты тишины»). Если вы получили травмы, постарайтесь оказать себе посильную помощь, устройтесь поудобней, уберите от себя острые, твердые и колющие предметы, успокойтесь. Если тяжелым предметом придавило руку, ногу или другую часть тела, постарайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови. Укрепите завал, постарайтесь установить подпорки под конструкцию над собой. Если есть возможность, постарайтесь найти и надеть теплые вещи.

Теракт с применением отравляющих химических веществ.

Первыми признаками применения террористами отравляющих веществ (ОХВ) в местах массового скопления людей являются:

- разлив неизвестной жидкости по поверхности;
- появление капель, дымов и туманов неизвестного происхождения;
- специфические посторонние запахи;
- крики о помощи, возникшая паника, начальные симптомы отравления.

Поражение отравляющими химическими веществами очень опасно для человека. Отравление хлором вызывает резкую боль в груди, сухой кашель, рвоту, нарушение координации движений, одышку, резь в глазах, слезотечение. При вдыхании высоких концентраций возможен смертельный исход.

При теракте с применением ОХВ необходимо использовать подручные средства: ватно-марлевые повязки, шарфы, платки смоченные водой. Простейшие средства защиты кожи - плащ, накидка, пальто.

Необходимо принять все меры для эвакуации с места теракта.

При этом:

- двигайтесь быстро, но не бегите и не поднимайте пыли,
- не прислоняйтесь к зданиям и не касайтесь окружающих предметов;
- не наступайте на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ;
- не снимайте средства индивидуальной защиты;
- при обнаружении на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты капель сильнодействующих ядовитых веществ удалите их тампоном и по возможности промойте зараженное место водой.

-оказывайте помощь пострадавшим, детям и престарелым, не способным двигаться самостоятельно;

-не принимайте пищу и не пейте воду.

Выйдя из зоны поражения:

-снимите верхнюю одежду; -примите душ с мылом; -тщательно промойте глаза;

-прополощите рот.

Об устранении опасности химического поражения и о порядке дальнейших действий население извещают специально уполномоченные органы или милиция.

При подозрении на поражение ОХВ исключите любые физические нагрузки, выпейте **теплый** чай или молоко и обязательно обратись к врачу.

Что делать в случае пожара?

Если начался пожар, необходимо принять ряд мер, чтобы обеспечить безопасную эвакуацию людей и свести к минимуму ущерб от пожара.

Как можно раньше поднять тревогу с тем, чтобы у всех было достаточно времени эвакуироваться из здания. При обнаружении пожара следует придерживаться следующей последовательности принимаемых мер.

- Первое, что надо сделать - это закрыть дверь того помещения, где горит огонь. Если вы увидите горящее помещение через окно, **не пытайтесь войти в это помещение**. Открытая дверь не только выпустит дым и помешает эвакуации, но и обеспечит поступление дополнительного воздуха, что может привести к распространению пожара с большей скоростью.

- Следует немедленно поднять тревогу, громко крича о пожаре. Сообщите о пожаре находящемуся поблизости члену персонала, который примет меры по немедленной эвакуации всех людей из здания школы. Все обязаны явиться к заранее согласованному сборному пункту, где должна быть произведена переключка для того, чтобы выяснить, все ли эвакуировались из школы. После тревоги нужно как можно скорее вызвать пожарную охрану.

По прибытии пожарной охраны в первую очередь нужно знать следующее:

1. В каком помещении пожар.

2. Все ли эвакуированы.

Наличие плана эвакуации очень поможет пожарной охране.

Руководитель должен действовать по схеме:

тревога > вызов пожарной охраны > эвакуация > сбор > переключка.

Для чего это надо?

Чтобы предотвратить панику и обеспечить безопасную, организованную и эффективную эвакуацию всех присутствующих через все имеющиеся выходы.

Тревога: любой человек - при обнаружении пожара должны без колебаний поднять тревогу о пожаре. В случаях, когда в одном здании находится более чем одно учреждение, все должны полностью взаимодействовать друг с другом. Оповещение о пожарной тревоге в любой части здания должно служить сигналом для полной эвакуации из всего здания, а не только из его части.

Вызов пожарной охраны: о любом возникновении пожара, даже самого небольшого, или же о подозрении на пожар нужно **немедленно** сообщить пожарной охране наиболее быстрым способом. Должно быть предусмотрено дублирование вызова пожарной охраны.

Эвакуация: услышав тревогу, люди должны покинуть комнату по одному. Люди должны идти ровным, размеренным шагом. Необходимо закрыть комнаты и все остальные двери по пути эвакуации, которыми во время эвакуации больше никто не будет пользоваться.

Следует предусмотреть специальные меры для детей-инвалидов и детей с неуравновешенным характером.

Выйдя к лестнице должны держаться вместе и не бежать толпой, а организованно спускаться по одному, только с одной стороны лестницы, оставляя другую сторону лестницы для прохода других, за исключением случаев, когда лестница очень узкая. Не допускается, чтобы отдельные люди обгоняли друг друга.

Все, кто не присутствует в классе во время сигнала тревоги (например, находится в туалетах, учительских, коридорах и т.п.), должны немедленно идти к месту сбора и присоединиться к своему классу или группе.

Все повара, уборщицы, административный и прочий персонал, услышав тревогу, должны немедленно направиться к месту сбора.

За исключением тех случаев, когда необходимо начать поиск людей, которых нет на месте сбора, никому не разрешается возвращаться в здание, например, за одеждой, книгами и пр. до тех пор, пока не будет дано разрешение пожарной охраны или - в случае тренировки - директора.

Сбор: место сбора должно быть заранее согласовано.

Придя на место сбора, каждый отдельный класс или группа людей должны занять заранее определенное место и находиться там, не расходясь. Место сбора, если возможно, должно находиться под навесом, предпочтительно - в другом здании.

Переключка: немедленно по прибытии классов на место сбора должна быть проведена переключка, если возможно - по журналам, и каждое ответственное лицо должно немедленно сообщить директору о присутствии своего класса в полном составе.

По прибытии пожарной охраны начальник караула должен быть встречен и немедленно проинформирован о том, все ли люди были безопасно эвакуированы.

Инструктаж: в первый день учебной четверти или полугодия все новички, персонал и остальные ученики должны быть проведены по всем основным и запасным путям эвакуации, их следует проинструктировать о процедуре пожарной эвакуации.

Учебная эвакуация: должна проводиться не реже одного раза в четверть, о чем должна производиться соответствующая запись.

Не следует допускать ее стереотипности, так как ситуация в условиях настоящего пожара может очень сильно варьироваться.

Например, лестница может оказаться непригодной для эвакуации из-за задымленности или по другой причине.

До проведения учебной эвакуации - если предполагается, что, например, лестница или иной путь эвакуации заблокирован - обязательно следует предусмотреть альтернативный безопасный путь, ведущий из здания в безопасное место.

Как уцелеть в перепуганной толпе.

Иногда террористы пытаются организовать теракт в местах большого скопления людей

Находясь на концертах, дискотеках, спортивных соревнованиях, в тесном помещении или на огражденной площади, легко становятся неуправляемыми, порождая панику, массовый психоз.

Помните!

- наибольшая давка бывает перед сценой;
- постарайтесь не занимать мест в углах, близко к стенкам, или на проходах между секторами. В экстремальной ситуации оттуда будет нелегко выбраться;
- в ожидании входа на дискотеку или на стадион не приближайтесь к дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;
- ни в коем случае не идите против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать ее центра и края - опасного соседства витрин, решеток, набережной. Уклоняйтесь от всего

неподвижного на пути - столбов, тумб, стен, деревьев, иначе вас могут просто раздавить или размазать. Не цепляйтесь ни за что руками: их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Ботинки на высоких каблуках или развязавшийся шнурок могут стоить вам жизни;

- бросьте от себя сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять. Защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием - упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук;

- главная задача в толпе - не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно встать, что бывает сделать очень трудно. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся - вас будут сбивать. Поэтому одной ногой (полной подошвой) надо упереться в землю и резко встать, используя движение толпы;

- входя в любое помещение обращайтесь внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделывай путь к ним несколько раз - возможно, это будет единственный шанс спастись.

Ложная тревога или «телефонный терроризм»

В последнее время участились случаи, когда некоторые молодые люди звонят в милицию и сообщают о якобы взрывном устройстве в школе, институте и т.д.

Не захотел писать контрольную, появилось желание «пошутить» - и ложная тревога поступает на милицкий пульт.

Назвать такие действия безответственными - слишком мягко. Во имя спасения жизни школьников выезжают специальные группы - милиционеры, криминалисты, кинологи, пожарные.

А вдруг угроза реальна? В школе прекращаются занятия, учащихся и учителей срочно эвакуируют. Многие школьники звонят по мобильным телефонам родителям, сколько негативных эмоций обрушивается на их головы!

И ведь не все они обладают крепким здоровьем. Сообщение о том, что заминирована школа, где учится их ребенок, может спровоцировать сердечный приступ, нервный срыв.

Тратится время сотрудников милиции, других специалистов, которые в любую минуту могут понадобиться для ликвидации реальной угрозы.

Если ты действительно **хочешь жить в безопасном обществе**, выходки, подобные «телефонному терроризму», должны быть исключены из твоей жизни.

Кроме того, существует немало эффективных технических способов, позволяющих вычислить и обнаружить «шутника».

А с Законом в этом случае лучше не шутить. Родители будут наказаны крупным денежным штрафом, а репутация самого «террориста» на долгие годы будет испорчена.

Как побороть последствия террористического акта.

Какие бы ни были тяжелые последствия теракта - не принимайте поспешных решений - уехать из города, поменять место учебы и т.д. Острая реакция на стресс у очевидцев катастрофы длится от нескольких минут до нескольких суток.

Постарайтесь переключить внимание на что-либо другое, встретиться с друзьями, поговорите с родными.

Ни в коем случае не стесняйтесь своих чувств, выражайте эмоции в любой приемлемой для вас форме. Вам необходимо снять стресс, разрядиться, иначе можно заработать посттравматический стрессовый синдром с появлением психосоматических симптомов: тошноты, головных болей, неврозов, вплоть до обмороков и приступов удушья.

Не стремитесь, все время сидеть у телевизора, когда идут информационные программы.

Вам не обязательно знать все подробности случившегося, тем более в течение первых суток.

От того, что вы получите всю информацию, тревога может, только возрасти. Выражать сочувствие - это одно, но жизнь продолжается и ее нельзя игнорировать.

Займитесь домашними делами - уборкой, стиркой, поливом цветов. Если у вас есть собака, выведите ее на прогулку. Вспомните, как давно вы чистили аквариум или клетку попугая.

Как свидетельствует практика, каждый третий, кто не был свидетелем трагедии, но следил за событиями по теле- и газетным репортажам, становятся «вторичными» жертвами посттравматического синдрома. У них нарушаются сон, память, появляются приступы страха, тоски и даже агрессии.

Если не преодолевать подобное состояние, оно будет длиться месяцами, возможно, годами. Это может привести к нарушению сна, памяти, появлению приступов страха, тоски, агрессии. Возможно возникновение таких тяжелых заболеваний, как гипертония, язва и т.п.

Облегчение может принести любая помощь пострадавшим. Соберите посылку с книгами, игрушками. Главное - не замыкайтесь в себе, ищите новых встреч, новых ощущений.

Если вам не удалось самостоятельно избавиться от переживаний в течение месяца - обязательно обратитесь к врачу.

Не давайте страху себя сломить.

Страх подвергнуться террористическому нападению может не только отравить вашу жизнь, но и вызвать серьезные заболевания. И наоборот - те, кто сохраняет душевное спокойствие в атмосфере постоянных стрессов, не подвержены нервным заболеваниям.

Нобелевский лауреат американский врач А. Каррель сказал: **«Активные люди, не умеющие справляться с беспокойством, умирают молодыми».**

Этот же вывод подтверждает медицинская статистика.

В одной из клиник было обследовано 15 тысяч пациентов с желудочными заболеваниями. У четырех из каждых пяти не было выявлено никаких физических предпосылок болезни. Выяснилось, что причиной заболеваний являются страх, беспокойство, неумение приспособиться к реальной действительности.

Как же вытеснить чувство беспокойства?

Великий ученый Пастер заметил, что «душевное спокойствие можно обрести в библиотеках и лабораториях». Почему именно там? В библиотеках и лабораториях люди настолько поглощены научными проблемами, что у них нет времени беспокоиться.

Отчего занятость так легко справляется с волнением? Это явление базируется на одном из главных законов психологии. А суть этого закона - в следующем: мозг человека не в состоянии сосредоточиться на нескольких вещах сразу.

Когда солдат после боя возвращался в расположение части в состоянии душевного потрясения, командир заставлял его приводить в порядок форму, чистить оружие. У него не должно было оставаться ни одной минуты свободного времени. В итоге у солдата не оставалось времени на переживания.

Есть еще один закон, знание которого избавит вас от значительной части беспокойства. Это закон больших чисел.

Нас поразят факты, когда мы с ними познакомимся.

Командование военно-морского флота США пользовалось данными статистики для подъема боевого духа моряков. Один бывший моряк рассказывал, что он и его товарищи были направлены на танкер. Они были удручены. Все были уверены, что при попадании торпеды в танкер с высокооктановым бензином он тут же взорвется, и никто не уцелеет.

Но командование успокоило их. По статистике из ста танкеров шестьдесят оставались на плаву после попадания торпеды. Из сорока затонувших танкеров только пять погрузились под воду меньше чем за десять минут. Таким образом, в большинстве случаев экипаж мог спастись.

Знание закона больших чисел успокоило команду, и моряки вздохнули с облегчением.

Не дожидаясь пока страх сломит вас, задайте себе вопрос:

-Какова по закону больших чисел вероятность того, что событие, которого вы опасаетесь, действительно произойдет?

Составьте для себя список мест, где собирается наибольшее количество людей: - рынок, - вокзал, - стадион, дискотека и т. д.

Подумайте, так ли вам необходимо бывать в этих местах, если существует угроза террористического акта.

Из зарубежного опыта противостояния террору.

Граждане Израиля многие годы противостоят террористическим актам и постоянно помнят, что в любой момент могут оказаться в эпицентре теракта.

Специалисты спецслужб через газеты, радио, телевидение, в учебных заведениях дают гражданам страны рекомендации поведения при обстоятельствах не только чрезвычайных, но и подозрительных. В последнем случае имеются в виду не рекомендации, а настоятельная необходимость сообщать в полицию о любых бесхозных предметах, в которых может быть спрятано взрывчатое вещество.

Многие израильтяне прошли обучение на специальных курсах, которые дают возможность достаточно профессионально вести себя в случаях встречи с террористами.

Охранник Михаил Саркисов, репатриант из Туркменистана, бывший офицер милиции, вооруженный только газовым пистолетом, бросился на террориста и обезвредил его.

Водитель автобуса Барух Нейман, заметив человека, пытавшегося занести в его автобус взрывное устройство, сумел схватить потенциального самоубийцу за обе руки. С помощью пассажира Нейман держал руки террориста до прихода полицейских.

Поразительное хладнокровие проявил 17-летний израильский араб Рами Махмуд Мухамед. Распознав в человеке, ожидавшем автобус на остановке, террориста, он, обратившись к нему по-арабски, попросил разрешение позвонить по его мобильному телефону. Отойдя в сторону, бесстрашный юноша вызвал полицейский наряд. Увидев мгновенно появившихся полицейских, террорист понял, кто их вызвал. Он открыл огонь из автомата и ранил Рами.

Главная рекомендация попавшим в теракт, которую не устают повторять израильские полицейские, состоит в следующем: ни в коем случае нельзя поддаваться панике, необходимо постоянно контролировать свои действия и отдавать отчет в своих возможностях.

Иногда простые израильские граждане проявляют героизм в борьбе с боевиками экстремистских организаций.

Известна история Ноама Аптера из школы в поселении Отниэль. Однажды боевики «Исламского джихада», переодетые в форму израильских солдат, прорвались в эту школу через кухню. Там они неожиданно наткнулись на повара Ноама Аптера, готовившего еду. Боевики сразу же начали стрелять. Под автоматным огнем Аптер подбежал к двери, отделяющей кухню от столовой, в которой сто учеников, не подозревая о грозящей опасности, праздновали приход субботы.

Тяжело раненный Аптер, собрав последние силы, закрыл дверь на оба замка и успел выбросить ключи. Бандиты убили Ноама Аптера, но не сумели прорваться в столовую. Подоспевший полицейский наряд ликвидировал нападавших.

Как утешить человека, когда он понес безвозвратную потерю

К сожалению, жизнь так устроена, что человек теряет близких: мужа, жену, детей, родителей. Это было всегда, и всегда будет.

Только во время террористических актов большой масштаб жертв. Это плохо, но с другой стороны в этот момент есть хотя бы к горющему внимание общества. И каждому нужно овладеть приемами психологической самопомощи и взаимопомощи. Ведь обучают нас, как сделать перевязку, остановить кровотечение, обездвижить руку при переломе. Вот и в горе нужно человеку помочь грамотно.

Прежде всего, о том, чего не нужно делать.

Не следует утешать словами типа «Возьми себя в руки», «Время лечит», «Будь мужчиной». Наоборот, нужно помочь человеку выразить свое горе в слезах и восхититься его мужеством.

Привожу беседу врача с женщиной 45 лет, у которой утонул сын 21 года. Через 2 дня после смерти сына она пришла к врачу и попросила помочь, как ей жить дальше. Вот как протекала беседа с психиатром, которая шла при всей группе. С верующими такую беседу вести легче. Эта женщина была верующей.

-Врач. У вас были хорошие отношения с сыном?

-Женщина. Да (так всегда отвечают, даже, если были плохие)

-Врач. А если бы вы умерли первой?

-Женщина. О, он бы очень страдал.

-Врач. А вам с того света очень хотелось бы, чтобы он видел ваши слезы и страдания?

-Женщина. Конечно, нет!

-Врач. Вот и ему, наверное, не очень приятно видеть ваши слезы. Раз он вас очень любил, то ему это мешает устраиваться там, на том свете. Конечно, ему было бы неприятно видеть вас веселой, но и рыдающей тоже. В общем, глаза не должны струиться, но и не должны быть сухими. Но вы молодец. Ведете себя очень хорошо.

-Женщина. Да где же хорошо!

-Врач. Не знаю, как бы я вел себя в такой ситуации. И в меньшем горе я не давал близким покоя. Нет, вы молодец! Я вами восхищаюсь! Давайте теперь подумаем, чем заняться. Вы, кажется, так и не защитили диссертацию. (Женщина была научным сотрудником в музее). Давайте теперь вплотную займемся наукой.

Разговор начал принимать деловой характер. Мы договорились, что с группой больных побываем в музее, где собраны великие работы. Далее шли рассуждения о бессмертности духа. И когда произойдет успокоение, то выяснится, что с духом сына можно и общаться. Выяснить, как он поступал в таких случаях. Так, кстати, поступают многие.

Мы же советуемся со своими умершими близкими. «Вот мой отец поступал в таких случаях таким образом». Можно получить и хороший совет.

Надо сказать, что дети быстрее забывают своих родителей, особенно, если рядом будут люди, которые смогут дать им то, что давали отец и мать. А мысль показать своим умершим или погибшим родителям свою стойкость производит на детей хорошее впечатление. Они как-то успокаиваются.

Опыт работы в таких ситуациях показывает, что основная психологическая работа должна идти не в момент катастрофы.

В этот момент пострадавшие окружены большим вниманием самых разных лиц. Участвуя в ликвидации последствий, некоторые даже чувствуют себя героями.

Кроме того, все держатся вместе. «А на миру и смерть красна». Самое тяжелое у многих начинается через две-три недели после катастрофы.

Они часто остаются один на один со своим горем, и от них многие, даже те, кто помогли в острый период, отмахиваются.

Вот тогда-то, в основном, и нужна индивидуальная работа психотерапевта.

Меры безопасности от террористического акта.

- обращайтесь внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- у семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.
- заблаговременно договориться и назначить место встречи в случае ЧС, случившемся с вашим домом или населенным пунктом. (**Например**, у родственников, у знакомых, у одноклассников и т. д., уточнить их адреса, телефоны, номера кодовых замков на дверях).
- в случае эвакуации возьмите с собой **документы, деньги** и набор предметов первой необходимости;
- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
- старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Поведение в толпе.

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа. Помимо собственно 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.
- Попав в помещение, переполненное людьми, 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.

Набор для выживания

каждой семье необходимо иметь готовый и упакованный набор предметов первой необходимости. Он может существенно помочь выживанию в случае экстренной эвакуации или обес-

печить выживание семьи, если бедствие застигло ее в доме. Наверняка он никогда не понадобится вашей семье. Но лучше быть готовым к любым неожиданностям. Для упаковки вещей воспользуйтесь застегивающимися на «молнии» сумками, лучше всего, водонепроницаемыми. Комплект должен быть максимально компактным, чтобы его легко можно было захватить с собой.

Примерный набор вещей, которые могут обеспечить выживание по меньшей мере в течение 72 часов:

- средства личной защиты: противогазы с дополнительными фильтрами, детские противогазы, кислородная маска, респираторы;
- аптечка, в которой должны быть: анальгин, ацетилсалициловая кислота, гипотермический (охлаждающий) пакет, сульфацил натрия, жгут кровоостанавливающий, бинт стерильный, бинт нестерильный, атравматическая повязка, лейкопластырь бактерицидный, салфетки кровоостанавливающие, раствор бриллиантового зеленого, лейкопластырь, бинт эластичный трубчатый, вата, нитроглицерин, валидол, устройство для проведения искусственного дыхания, аммиака раствор, уголь активированный, корвалол, йод, медицинский спирт (водка), ножницы;
- шоколад, мясные и рыбные консервы, сгущенка, сухари, соль, мультивитамины;
- котелок, кастрюля, 2-4 тарелки из нержавеющей металла, ложки;
- запас воды;
- туалетные принадлежности;
- бензиновая и газовая зажигалки, а также охотничьи спички;
- 2 фонаря с дополнительными батарейками и лампочками;
- прочная длинная веревка;
- 2 ножа (с выкидным и обычным лезвиями);
- монтировка;
- набор инструментов;
- палатка;
- радио с автономным питанием и резервная батарейка;
- дождевики, брезентовый костюм, нижнее белье, носки, шляпы, солнцезащитные очки, перчатки, высокие сапоги (лучше, резиновые);
- свечи;
- иголки и нитки;
- крючки для рыбной ловли и леска;

- сухое топливо;
- спасательные жилеты (в местностях, подверженных затоплению).

При угрозе террористического акта.

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно, когда находитесь на объектах транспорта, культурно - развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов милиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (за бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в органы ФСБ или МВД.

Подозрительный предмет.

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять?

Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции.

Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;
- зафиксируйте время обнаружения предмета;
- постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем);

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

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.

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

Эвакуация.

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;
- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок - это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

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

Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Семейный план.

Каждой семье надо разработать план действий в чрезвычайных обстоятельствах.

У всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты и т.д. друг

друга для срочной связи.

Эти же номера и адреса должны быть у учителей школы, где учатся ваши дети, у вашего профорга на работе, у ваших родственников и близких знакомых и т.д.

Необходимо договориться о том, кому звонить в экстренной ситуации. Лучше всего выбрать родственника, живущего в другом конце города, потому, что при теракте или при бедствии в районе часто прерывается связь, в результате чего дозвониться друг до друга невозможно. Родственнику, живущему в другом районе, в случае бедствия надо сообщить, где вы находитесь, все ли с вами в порядке. Он передаст это членам вашей семьи.

Также необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации.

В случае эвакуации, обязательно возьмите с собой ваш набор предметов первой необходимости и документы.