

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.



Старайся 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!