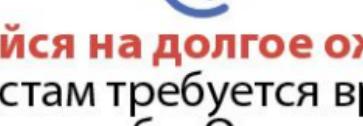


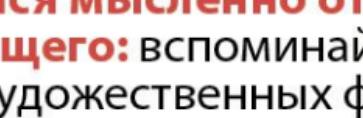
ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ЗАЛОЖНИКАХ



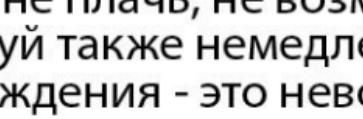
Не пытайся убежать, вырваться
самостоятельно- террористы могут
отреагировать агрессивно. Постарайся
успокоиться и жди освобождения.



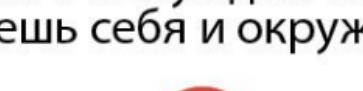
Настройся на долгое ожидание.
Специалистам требуется время, чтобы
освободить тебя. Они не теряют ни
минуты, но должны всё предусмотреть.



Постарайся мысленно отвлечься от
происходящего: вспоминай содержание
книг, художественных фильмов,
мультфильмов, решай в уме задачи. Если
веришь в Бога, молись.



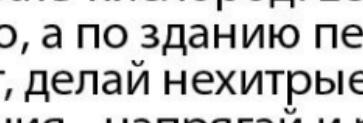
Страйся не раздражать террористов:
не кричи, не плачь, не возмущайся. Не
требуй также немедленного
освобождения - это невозможно.



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!