

**ПАМЯТКА**  
**Национального антитеррористического центра**  
**по действиям в чрезвычайных ситуациях, при угрозе совершения**  
**(совершении) террористического акта**

**«ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТЕРРОРИЗМЕ,**  
**ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ...»**

**Что такое терроризм?**

Общие признаки терроризма:

1. Терроризм предполагает достижение определенной политической цели.

В отношении противостоящей стороны применяется насилие в той или иной форме либо угроза использования такового.

3. Угроза насилия или само насилие сопровождается массовым устрашением, направленным на частичную или полную деморализацию объекта воздействия.

4. Цели террористического воздействия:

а) некоторые категории граждан, определяемые по политическому, социальному, национальному, религиозному или иному принципу либо случайные люди;

б) Общественный порядок, которым является конституционный строй либо один из его элементов (территориальная целостность, порядок управления, экономическая мощь и т.д.).

Словари определяют понятие «терроризм» (от латинского "Чеггог" - страх, ужас) как насильственные действия (убийство государственных и общественных деятелей, взрывы, захваты заложников и др.) преступных лиц целью подрыва существующей власти, осложнения международных отношений, политических и экономических вымогательств у государств и корпораций.

**Уголовный кодекс Российской Федерации статья 205. терроризм**

1. Терроризм, то есть совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях - наказываются лишением свободы от пяти до десяти лет.

**Историческая справка о терроризме**

Понятия «терроризм» и «террорист» появились в конце 18-го века. Если верить одному французскому словарию, якобинцы часто употребляли это понятие устно и письменно по отношению к себе - и всегда с положительным оттенком.

Однако уже в ходе Великой французской революции слово «террорист» стало носить оскорбительный смысл, превратившись в синоним «преступника». Впоследствии термин получил более расширенное толкование и стал означать всякую систему правления, основанную на страхе. Затем, до самых недавних пор, слово «терроризм», употреблялось очень широко и означало весь спектр различных оттенков насилия.

**Методы и средства террора**

В свою очередь этот вид терроризма можно подразделить на следующие подгруппы:

- взрывы;
- использование огнестрельного оружия;
- поджоги;
- ядерный, химический и биологический терроризм;
- электромагнитный терроризм;
- похищение людей;
- захват заложников;
- транспортный терроризм.

**Основные методы и средства террористов**

Для достижения своих преступных целей террористы применяют насилие, которое они осуществляют с использованием вооружения, но другой составной частью проявления терроризма является психологическое воздействие в форме массового запугивания, наведения страха.

Таким образом, основные методы терроризма:

1. Применение непосредственного насилия по отношению к объектам терроризма.
2. Применение психологического воздействия.

Для осуществления каждого из двух методов террористами применяются различные средства.

При первом методе основные средства – это вооружение террористов. В разделе “Классификация современного терроризма” нами были рассмотрены формы проявления терроризма. В зависимости от этих форм террористами применяется то или иное вооружение:

- холодное оружие;
- боевое огнестрельное оружие;

- взрывные устройства, как штатные, так и самодельные;
- взрывчатые вещества как составляющая часть взрывных устройств, которые могут пересылаться и доставляться отдельно;

- радиоактивные вещества большой активности.

В преступных целях, как правило, используются типичные взрывчатые вещества заводского и самодельного изготовления, а также иные опасные вещества и смеси, способные к взрыву при определенных условиях.

Под взрывоопасными предметами следует понимать любые устройства, средства, подозрительные предметы, которые способны при определенных условиях воздействия на них взрываться.

**К взрывоопасным предметам относятся:**

**1. Взрывчатые вещества** – химические соединения или смеси, способные под влиянием определенных внешних воздействий (нагревание, удар, трение, взрыв другого ВВ) к быстрому самораспространяющемуся химическому превращению с выделением большого количества энергии и образованием газов.

На рисунке изображен внешний вид некоторых взрывчатых веществ.



а)кумулятивный заряд



б) эластит



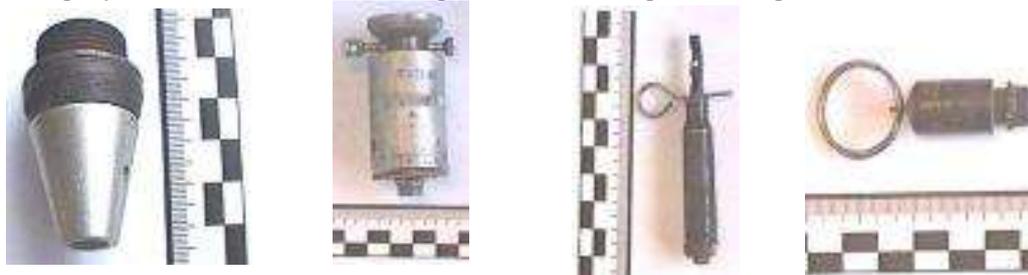
в) тротиловая шашка

Рис. – Внешний вид некоторых взрывчатых веществ

**2. Боеприпасы** – изделия военной техники одноразового применения, предназначенные для поражения живой силы противника. Боеприпасы могут быть следующих видов:

- боевые части ракет;
- авиационные бомбы;
- артиллерийские боеприпасы (снаряды, мины, выстрелы);
- инженерные боеприпасы (противотанковые и противопехотные мины);
- ручные гранаты;
- стрелковые боеприпасы (патроны к пистолетам, карабинам, автоматам, пулеметам).

На рисунке показан внешний вид взрывателей и электродетонатора.



а) взрыватели



б) электродетонатор

Взрыватели и электродетонатор

Внешний вид некоторых видов боеприпасов



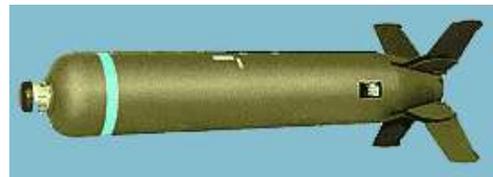
а) артиллерийский снаряд



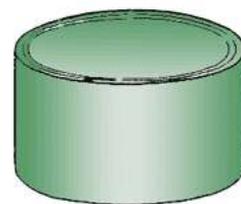
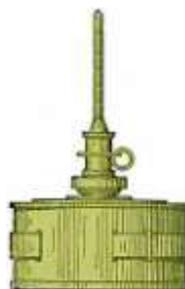
б) авиационные снаряды

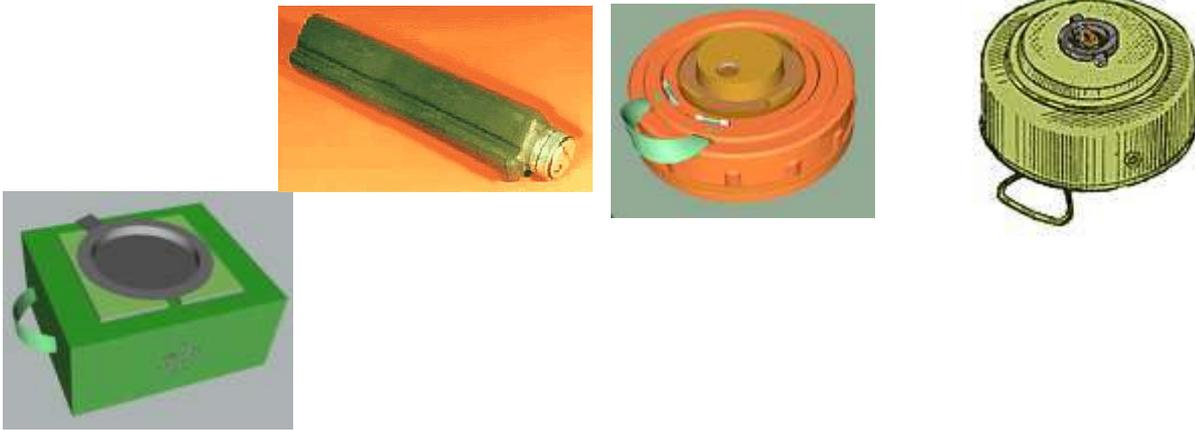


в) ручные гранаты

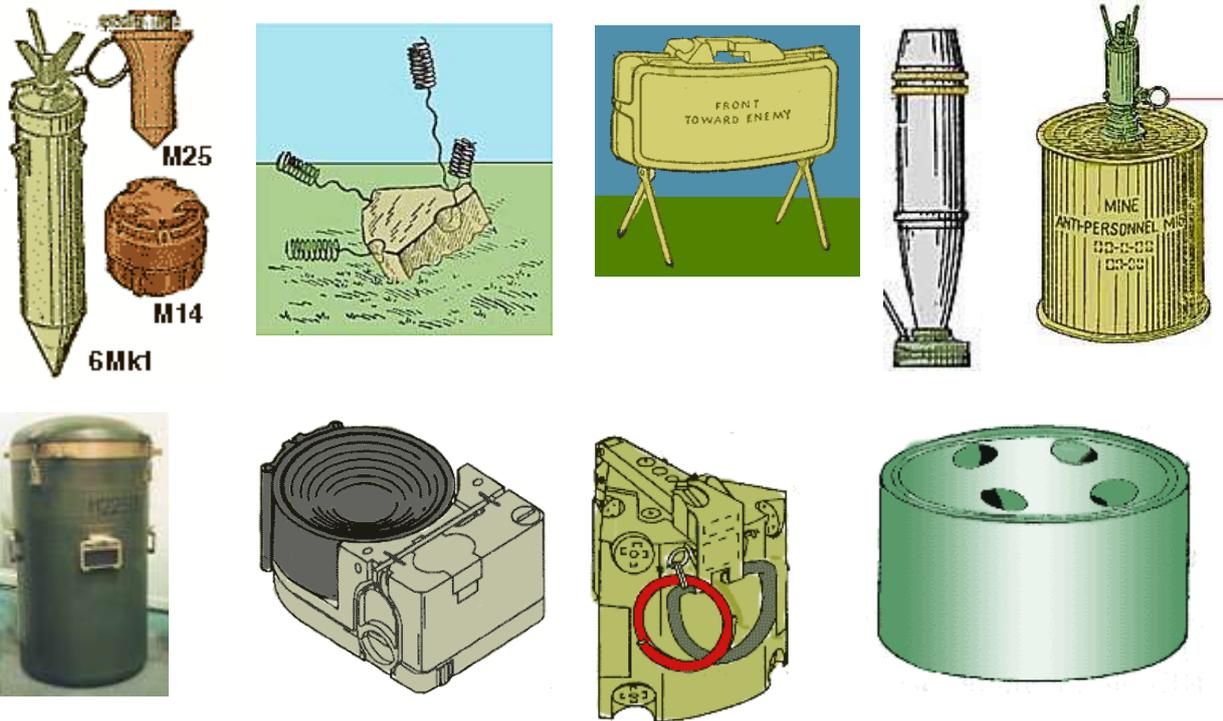


г) авиационные бомбы

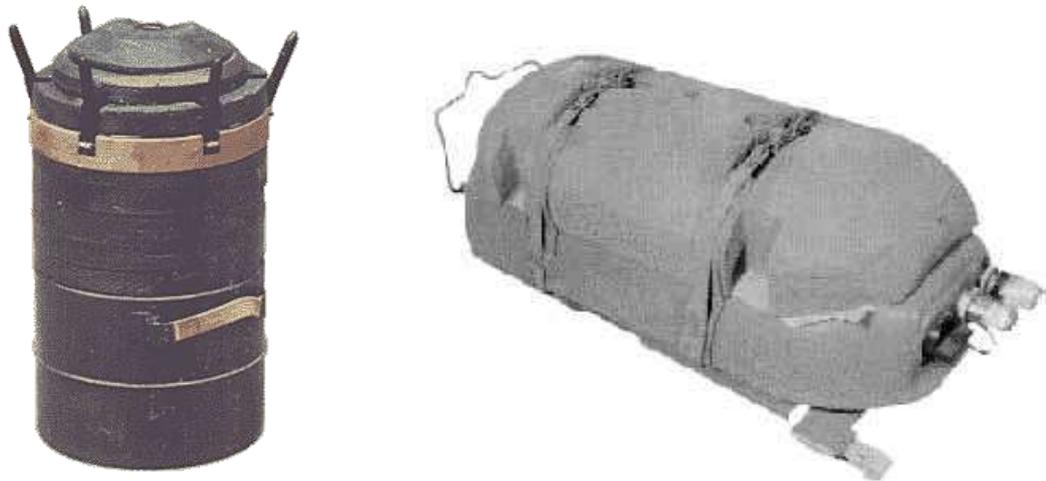




д) противотанковые мины



е) противопехотные мины



ж) объектные мины  
Внешний вид некоторых боеприпасов

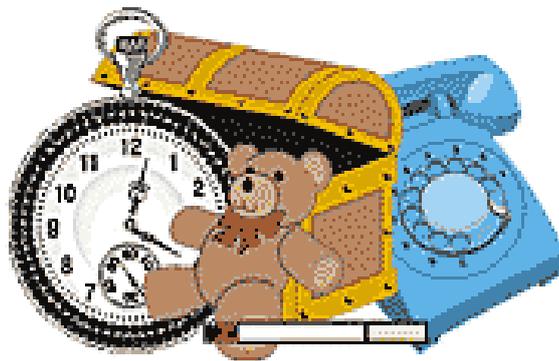
**3. Пиротехнические средства:**

- патроны (сигнальные, осветительные, имитационные, специальные);
- взрывпакеты.

- ракеты (осветительные, сигнальные);
- гранаты (дымовые, светозвуковые);
- дымовые шашки и пр.

4. *Самодельные взрывные устройства* – это устройства, в которых применен хотя бы один из элементов конструкции самодельного изготовления: самодельные мины-ловушки; мины сюрпризы, имитирующие предметы домашнего обихода или вещи, привлекающие внимание. Внешний вид некоторых самодельных взрывных устройств показан на рисунке





Самодельные взрывные устройства с использованием мин – ловушек, закамуфлированные под игрушки и бытовые предметы

#### Внешний вид некоторых самодельных взрывных устройств

В случае, если вы станете свидетелем установки, разгрузки, переноса, или заметите местонахождение какого-либо взрывоопасного предмета - немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы. Ни в коем случае не прикасайтесь к подобным предметам.

Скрытый пронос под одеждой и в ручной клади является самым распространенным способом доставки террористических средств к месту проведения террористической акции. Наиболее часто этот канал используется для доставки огнестрельного оружия. Огнестрельное оружие в собранном и разобранном виде имеет хорошо известные, достаточно специфичные и узнаваемые формы узлов, деталей и механизмов. Однако их маскировка и камуфляж могут вызвать затруднения при выявлении.

Под одеждой и в ручной клади могут доставляться также взрывные устройства и радиоактивные вещества. Проносимые взрывные устройства, как штатные (т.е. промышленного изготовления), так и самодельные, могут камуфлироваться под бытовые предметы. В практике встречались начиненные взрывчаткой электрические фонари, фены, вентиляторы, светильники, радиоприемники и магнитофоны, электробритвы, банки с кофе, консервы, термосы и т.п.

## Действия в условиях угрозы и совершения террористических актов

### Угроза при обнаружении взрывоопасных предметов

В условиях распространения террористической угрозы необходимо помнить, что взрывные устройства, приносимые террористами, могут быть замаскированы под предмет любой формы, в том числе, под обычный бытовой предмет: сверток, пакет, сумку, коробку, игрушку и т.п.

Следует помнить, что нельзя принимать пакеты, сумки, свертки, коробки, подарки и прочие предметы от посторонних людей.

Ни в коем случае нельзя трогать никакие вещи, оставленные на улице, в транспорте, в магазинах и общественных местах, даже если это игрушки, кошельки, мобильные телефоны.

### Признаки подозрительных предметов, указывающие на возможность установки взрывного устройства

1. Наличие натянутой проволоки или шнура.
  2. Остатки изолянта, проводов, шнуров и других материалов и предметов, нетипичных для данного предмета или места.
  3. Провода или изолянта, свисающие из-под машины.
  4. Наличие радиоприемных антенн на таких предметах, где они явно не уместны.
  5. Тиканье часового механизма в таких местах, где часов быть не должно.
- Следует помнить, что вышеперечисленные признаки могут быть не заметны (скрыты под внешней поверхностью).

### Бесхозные подозрительные предметы

Будьте предельно внимательными к окружающим вас подозрительным предметам: никогда не прикасайтесь к ним, придерживайтесь следующих рекомендаций.

1. Если вы обнаружили бесхозный подозрительный предмет на улице, то сообщите об этом в милицию, если у вас нет телефона, обратитесь за помощью к находящимся по близости взрослым.
2. Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья это вещь или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).
3. Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде дома, опросите жильцов, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в милицию.
4. Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении (в школе, магазине, поликлинике, кафе, клубе и т.п.), немедленно сообщите о находке администрации.

**Важно! где бы вы ни обнаружили бесхозную вещь, убедившись, что по близости нет хозяина, сообщите о находке в милицию. Какой бы внешне дорогостоящей и привлекательной не казалась данная вещь, помните, что одно прикосновение к ней может лишить жизни вас и окружающих.**

5. Не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку и не позволяйте никому делать этого до прибытия специалистов.
6. Зафиксируйте время обнаружения находки.
7. Постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки и не прикасались к ней. Объясните людям, что вы вызвали милицию. (Минимальные безопасные расстояния при взрыве взрывного устройства приведены в таблице 1.)
8. Обязательно дождитесь прибытия милиции. Помните, что вы являетесь важным очевидцем.

### Автомобили, начиненные взрывчаткой

Террористы могут использовать для закладки взрывных механизмов автомобилей. Для предотвращения терактов с использованием автомобилей – бомб следует проявлять бдительность и обращать внимание:

- на машины без номеров или с испорченными номерными знаками, поскольку в этом случае затруднена идентификация угнанных машин, которые могут быть использованы террористами для установки взрывных устройств;
- на машины, нетипичные для данного района;
- на машины, припаркованные с нарушением правил дорожного движения. Так как террористы могут быстро припарковать машину и поспешно покинуть место парковки.

Таблица

### Минимальное безопасное расстояние при взрыве взрывного устройства

Взрывное устройство	Минимальное безопасное расстояние (с учетом воздействия осколков), м
Граната РГД-5	50
Граната Ф-1	200
Тротиловая шашка массой 200 граммов	45
Тротиловая шашка массой 400 граммов	55
Пивная банка 0,33 литра	60

Мина МОН-50	85
Чемодан (кейс)	230
Дорожный чемодан (большая сумка)	350
Автомобиль типа «Жигули»	460
Автомобиль типа «Волга»	580
Микроавтобус	920
Грузовая автомашина (фургон)	1240

### Передача подозрительных предметов

Помните, что террористы могут закомуфлировать взрывчатое вещество не только под бесхозно лежащий предмет, но попытаться передать такой взрывоопасный предмет другим людям под благовидным, на первый взгляд, не вызывающим подозрений, предлогом.

1. **Никогда не принимайте** от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра.
2. **Не соглашайтесь** на предложение неизвестных лиц выполнить за вознаграждение малозначимую работу (например, перенос пакета, передача посылки).
3. **Не перевозите** сами и не передавайте другим чужие вещи для перевозки железнодорожным, автомобильным и другими видами транспорта.
4. **Не пропускайте** к себе в дома, подъезды подозрительных посторонних. Поддерживайте условия, исключая проникновение в подвалы и на чердаки многоэтажных зданий посторонних лиц, не имеющих к ним отношения по работе. Участвуйте в организации дежурств 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.

### Угроза террористов-смертников

#### Как выявить террориста

Террористы, как правило, действуют скрытно, стараясь не попадаться на глаза ни правоохранительным органам, ни простым гражданам. Но их деятельность вполне может показаться необычной или подозрительной. Если признаки странного поведения не находят естественного объяснения, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы (позвоните в милицию).

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы этих людей, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д. Не пытайтесь их останавливать сами, иначе вы можете стать их первой жертвой.

#### На что необходимо обращать внимание:

- на подозрительных лиц, иногда нарочито неприметных, не выделяющихся, но чем-либо странных;
- на незнакомых людей, в поведении которых усматриваются признаки изучения обстановки, повышенный интерес к деятельности объектов жилого комплекса, промышленности, учреждений культуры и здравоохранения, учебных заведений. Обращайте внимание на проведение такими людьми фото- видеосъемки, составление планов объекта (местности);
- будьте внимательны к действиям лиц, выведывающих у окружающих сведения о режиме работы объектов, о порядке доступа на них;
- на небольшие группы людей, собравшихся с определенной целью, возможно агрессивно настроенных;
- на сдаваемые или снимаемые квартиры, подвалы, подсобные помещения, склады, вокруг которых наблюдается странная активность;
- на людей, которые расспрашивают о пропускном режиме в школе (каком-либо другом учреждении), заглядывают в окна, намереваются проникнуть в учебное заведение, минуя охрану;
- на подозрительные телефонные разговоры;
- на подозрительные связи какого-либо лица с регионами России, СНГ, мира, откуда распространяется терроризм.

**Важно! В случае, если вы заметили подозрительное, проявите настойчивость в прояснении ситуации, при необходимости привлечите близких и знакомых, соседей. Некоторые беспечные граждане могут сказать, что это паранойя. Нет, это бдительность, принятая во всех развитых странах мира.**

Придерживайтесь следующих рекомендаций, разработанных специалистами:

- будьте особо бдительными и остерегайтесь людей, одетых не по сезону. Если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку – будьте особенно осторожны – под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы. Лучше всего держаться от него подальше и обратить на него внимание сотрудников правоохранительных органов;
- остерегайтесь людей с большими сумками, баулами и чемоданами, особенно, если они находятся в непривычном месте (например, с баулом в кинотеатре или на празднике). Несмотря на то, что этот человек, скорее всего, окажется туристом или торговцем, все же лишняя осторожность не повредит;
- старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервозно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже;
- если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица. Специалисты сообщают, что смертник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточено, губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читая молитву.

## **Обнаружение оружия и взрывчатых веществ методом контроля людей и ручной клади**

Такой метод используется, например, в аэропортах. Существует широкий арсенал технических средств, реализующих различные методы и обеспечивающих эффективный контроль.

Основным средством контроля людей являются стационарные и ручные металлоискатели. В последние годы новые технологии и технологические решения позволили создать радиационные системы для контроля человека. Такие системы, использующие обратнорассеянное рентгеновское излучение, позволяют выявлять скрытые на теле человека оружие, взрывчатку и наркотики. Следует отметить, что суммарная дозовая нагрузка за контроль в несколько сотен раз ниже, чем необходимая дозовая нагрузка при медицинском обследовании (например, флюорографии) человека.

В качестве основного наиболее информативного и эффективного инструмента для досмотра ручной клади и багажа используются различного типа рентгеновские или рентгенотелевизионные установки - интроскопы. Они позволяют в режиме реального времени рассмотреть внутреннюю структуру контролируемого объекта, распознать инородные включения или дефекты. Возможности рентгенотелевизионных систем позволяют обнаружить отдельные элементы оружия и взрывных устройств, контейнеры с опасными вложениями и другие запрещенные к провозу предметы.

### **Действия, если взрыв произошел рядом с вашим домом**

1. Необходимо успокоиться самим и успокоить ваших близких. Позвонить в милицию и уточнить обстановку.
2. В случае необходимой эвакуации надо взять документы и предметы первой необходимости.
3. Продвигаться следует осторожно, не трогать поврежденные конструкции и оголившиеся провода.
4. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не следует пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.).
5. При загорании одежды надо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Необходимо предотвратить движение человека, вплоть до применения подножки. Для того, чтобы полностью загасить пламя, нужно устранить всякий приток воздуха под защитное покрытие. Для этого следует приложить влажную ткань на место ожогов. Не надо трогать ничего, что прилипло к ожогам. Следует отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт.
6. Если в поврежденном здании лестница задымлена, надо открыть находящиеся на лестничной клетке окна, либо выбить стекла, чтобы выпустить дым и дать приток свежего воздуха, а двери помещений, откуда проникает на лестницу дым, плотно закрыть.
7. Нельзя выходить через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен), горячие газы могут обжечь легкие. В этом случае следует выйти на балкон или подойти к окну и подавать сигналы о помощи, предварительно как можно сильнее уплотнить дверь, через которую возможно проникновение дыма, мокрой тканью. Спасание следует выполнять по балконам, наружным стационарным, приставным и выдвижным лестницам. Спускаться по водопроводным трубам и стоякам, а также с помощью связанных простыней крайне опасно и эти приемы возможны лишь в исключительных случаях. Недопустимо прыгать из окон здания, начиная с третьего этажа, т.к. неизбежны травмы. Выходить из зоны пожара необходимо в наветренную сторону, то есть откуда дует ветер.
8. Если на вас загорелась одежда, лягте на землю и, перекатываясь, сбивайте пламя. Увидев человека в горячей одежде, набрасывайте на него пальто, плащ или какое-нибудь покрывало. На место ожогов надо наложить повязки и отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт.
9. Если горит электропроводка, сначала нужно вывернуть пробки или выключить рубильник, а потом приступить к тушению.
10. При задымлении надо защитить органы дыхания смоченным водой платком или полотенцем.

**Важно! Действуйте в строгом соответствии с указаниями прибывших на место чрезвычайной ситуации сотрудников правоохранительных органов и МЧС.**

### **Порядок действий при взрыве на улице**

1. Услышав взрыв, нужно упасть на землю, прикрыть 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.
2. Если рядом есть пострадавшие - оказать 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 надо пробовать поднять с земли раненого, если видно, что у него повреждены части тела.
3. Если есть мобильный телефон - вызвать спасателей и позвонить своим близким, чтобы они не волновались.

### **Порядок действий при взрыве в помещении**

1. При взрыве обязательно надо упасть на пол.  
Если в здании или в помещении, где вы находитесь, произошел взрыв, главное – сохраняйте спокойствие. Будьте уверены, что сможете выбраться.

2. После того, как взрыв произошел, надо как можно скорее покинуть это здание или помещение. Ни в коем случае не задерживаться для того, чтобы собрать свои книги, игрушки, другие вещи или для того, чтобы позвонить.

3. Если вокруг вас падают вещи, мебель, обломки, надо срочно спрятаться под партой или столом, пока не прекратится падение вещей, затем быстро бежать из помещения. Ни в коем случае не пользоваться лифтом!

#### **Действия в случае возникновения пожара после взрыва**

1. Обмотать лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них.
2. Пригнуться как можно ниже или даже ползти, при этом стараться выбраться из здания как можно быстрее.
3. Если в здании пожар, а перед вами закрытая дверь, прежде чем открыть ее, надо потрогать ручку тыльной стороной ладони. Если ручка не горячая - медленно открыть дверь и проверить, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, и не мешает ли вам что-либо выбраться.
4. В случае, если в соседней комнате нет серьезной задымленности или огня, надо выбраться, низко пригибаясь к полу.
5. Если дым и огонь не дают вам пройти, следует закрыть дверь и искать другой выход из здания. Если ручка двери или сама дверь горячая – не открывайте ее.
6. В крайнем случае, выбираясь из здания можно воспользоваться окнами, но только, если вы находитесь на небольшой высоте.
7. Если вы не можете выбраться из здания, необходимо подать сигнал спасателям, что вам нужна помощь. Для этого можно размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.

#### **Действия, если вы не можете выбраться из помещения**

1. Стараться укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны.
2. Не прятаться вблизи окон или других стеклянных предметов - вас может ранить осколками.
3. Если вы получили травмы, надо постараться оказать себе посильную помощь, устроиться удобней, убрать от себя острые, твердые и колющие предметы, успокоиться. Если тяжелым предметом придавило руку, ногу или другую часть тела – надо массировать ее для поддержания циркуляции крови.
4. Укрепить завал, постараться установить подпорки под конструкцию над собой.
5. Если есть возможность - найти и надеть теплые вещи.

#### **Порядок действий под обломками**

Даже если после взрыва ваше помещение видимо не пострадало, не надо забираться в щели между шкафами, плитами, столами и приборами. При остаточном обрушении их может завалить, а вы окажетесь в собственной ловушке. Надо отключить свет, газ, воду, если это возможно. Воздержитесь на некоторое время от выхода из помещения - возможно, не все еще осыпалось и последуют последующие обрушения. При взрывах и авариях средней тяжести в домах самым безопасными местами считаются проемы дверей в капитальных стенах или, наконец, место под большими письменными столами.

Больше всего люди гибнут возле труб, лифтов, электроприборов.

И еще один важный момент! При взрывах, пожарах и разрушениях *нельзя* спасать вещи до того, как спасены люди.

#### **Как выжить, если вас завалило:**

- не падать духом, успокоиться, дышать глубоко и ровно, настроиться на то, что вас спасут;
- голосом и стуком надо привлекать внимание людей. Если вы находитесь глубоко под обломками здания, надо перемещать влево - вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором. По возможности делать это при остановке работы спасательного оборудования («минуты тишины»). Не стесняться звать на помощь. Многие из жертв позже вспоминали, что труднее всего им было откинуть странный комплекс и попросить помощи у формально неизвестных им людей;
- если пространство около вас относительно свободно - не зажигать зажигалки. Надо беречь кислород. Продвигаться осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентироваться по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом;
- при обнаружении пострадавшего, первое, что сделают спасатели, это просунут шланг или трубку для обеспечения подачи воздуха даже при возможных последующих обвалах;
- учитывайте, что разбор завала ведется сверху вниз, а не с боков. Так поступают, чтобы избежать обвалов;
- как только контакт со спасателями установлен, надо сообщить им свое имя, описать ваши повреждения, состояние завала вокруг вас, место, где вы находились в здании при обвале;
- обо всех ваших дальнейших инициативах консультируйтесь со спасателями. Старайтесь говорить с людьми на поверхности.

#### **Действия при взрыве в вагоне метро**

Аварийная и опасная ситуация может возникнуть в результате взрыва в вагоне метро на перегоне между станциями. В этом случае после остановки электропоезда по команде машиниста следует без паники, с соблюдением правил личной безопасности покинуть вагон (как правило, через боковые двери). После выхода из вагона необходимо двигаться по тоннелю к ближайшей станции в указанном направлении.

При отсутствии тоннельного освещения машинист электропоезда включает на головном вагоне фары и прожектор в сторону станции, к которой направляются пассажиры. Во время движения надо соблюдать осторожность, быть внимательными друг к другу, оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.

### **Действия в ситуации паники 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. Входя в любое помещение, обращайтесь внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделывая путь к ним несколько раз - возможно, это будет единственный шанс спастись.

#### **Необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:**

- выбрать наиболее безопасное место. Оно должно быть как можно дальше от середины толпы, трибун, мусорных контейнеров, ящиков, оставленных пакетов и сумок, стеклянных витрин, заборов и оград;
- ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, стараться избежать ее центра и края - опасного соседства витрин, решеток, набережной. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен, деревьев, иначе вас могут раздавить. Нельзя хвататься за деревья, столбы, ограду;
- обязательно снимите с себя галстук, шарф. Бросьте от себя сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять;
- при давке надо освободить руки от всех предметов, согнуть их в локтях, застегнуть одежду на все пуговицы. Не цепляйтесь ни за что руками: их могут сломать;
- надо стараться всеми силами удержаться на ногах;
- в случае падения необходимо свернуться клубком на боку, резко подтянуть ноги, и постараться подняться по ходу движения толпы;
- не привлекайте к себе внимание провокационными высказываниями и выкрикиванием лозунгов;
- не приближайтесь к агрессивно настроенным лицам и группам лиц;
- не вмешивайтесь в происходящие стычки;
- постарайтесь покинуть толпу.

### **Угроза при применении террористами огнестрельного оружия**

#### **Порядок действий при стрельбе на улице**

1. Сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост.

Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, чугунное основание фонарного столба, бетонные столбы, даже бетонные урны, бордюры, канавы и т.д.

Часто в фильмах-боевиках нам показывают, как попавшие в переделку герои укрываются за автомобилем. Прячась за автомобилем, надо учитывать, что металл - тонкий, колеса - резина с воздухом, а в баке - горючее, которое может вспыхнуть от трассирующей пули. В любом случае надо исходить из того, что даже самое плохое укрытие куда надежнее, чем вообще никакого. Исключение составляют, например, стеклянные витрины, так что если пуля попадет в стекло, то вы можете быть ранены уже не от пули, а от осколков. Поэтому, выбирая укрытие, надо думать о последствиях.

Идеальным местом спасения можно считать подземный переход. Во время перестрелки к нему и по ступеням следует пробираться ползком. При этом нужно учитывать опасность вызвать огонь на себя из-за передвижения. Особенно опасно открыто бежать, так как стреляющие могут принять вас за противника.

2. При первой возможности спрячьтесь в подъезде, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки.

3. Примите меры для спасения людей, также оказавшихся в перестрелке, особенно надо позаботиться о маленьких детях, которые не знакомы с правилами поведения при перестрелке.

4. По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

#### **Порядок действий при стрельбе в закрытом помещении (дома, в школе и т.п.)**

1. Постарайтесь укрыться в комнате без окон (дома - в ванной, туалете, кладовке), т.к. находиться в жилой комнате опасно из-за возможного рикошета.

Во время перестрелки надо иметь в виду, что не менее опасен рикошет. Рикошетом пуля убивает ничуть не реже, чем при прямом попадании, особенно в бетонных домах, где, залетев в комнату, пуля может срикошетить от стен и потолка не один раз. Вот почему нельзя находиться в комнатах с окнами. Ошибочно полагать, что если вы находитесь ниже уровня подоконника, то вы в безопасности.

2. Лягте на пол, прикройте голову руками.

3. Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокиньте стол и прикройтесь его столешницей. Не высовывайтесь до окончания стрельбы.

### **Угрозы, полученные по телефону и в письменном виде**

Может сложиться ситуация, когда вам поступает сообщение, содержащее информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже. Как правило, фактор внезапности, возникающее паническое, а порой и шоковое состояние, да и сама полученная информация приводят к тому, что человек

оказывается не в состоянии правильно отреагировать на сообщение, оценить реальность угрозы и получить максимум сведений из него. Придерживайтесь приведенных ниже рекомендаций, которые позволят вам последовательно действовать во время разговора с преступником. Это нужно для того, чтобы получить во время разговора как можно больше информации, необходимой правоохранительным органам для обезвреживания преступника.

### **Порядок действий при поступлении угрозы по телефону**

1. При наличии автоматического определителя номера (АОН) надо сразу записать определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты.

2. При наличии звукозаписывающей аппаратуры - сразу извлечь кассету (минидиск) с записью разговора и принять меры к ее сохранности. Обязательно установить на ее место другую кассету. Помнить, что без номера звонившего и фонограммы разговора у правоохранительных органов будет крайне мало материала для работы, а также уменьшится доказательная база для использования в суде.

При отсутствии звукозаписывающей аппаратуры и АОНа значительную помощь правоохранительным органам для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников окажут действия, описанные ниже.

3. Обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

4. Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.

5. По ходу разговора отмечайте индивидуальные характеристики звонившего: отметьте пол и возраст звонившего, особенности речи, голос (громкий или тихий, низкий или высокий), темп речи (быстрый или медленный), произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом), манера речи (развязная, с издевкой или с нецензурными выражениями).

6. Обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса). Отметьте характер звонка — городской или междугородный.

**7. Необходимо, если это возможно, в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:**

- Куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?

- Какие конкретные требования он выдвигает?

- Выдвигает ли требования он лично, или выступает в роли посредника, представляет какую-то группу лиц?

- На каких условиях он согласен отказаться от задуманного?

- Как и когда с ним можно связаться?

- Кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

8. Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами решений по "удовлетворению его требований" или совершения каких-либо иных действий.

9. Не бойтесь запугиваний преступников, по окончании разговора немедленно сообщите о нем в правоохранительные органы. Если есть опасения, что ваш телефон прослушивают преступники — перезвоните с другого номера. Практика показывает, что сокрытие факта подобных угроз значительно осложняет положение и способствует безнаказанному совершению преступления.

Кроме угроз, выдвигаемых по телефону лично вам, преступники могут использовать ваш номер телефона для сообщения информации, которую вы должны будете передать в правоохранительные органы. Например, на ваш телефон поступает звонок, в котором неизвестный сообщает, что ваш дом заминирован. При ведении разговора такого рода старайтесь следовать изложенным выше рекомендациям и получить максимально возможную информацию. По его окончании немедленно сообщите эту информацию в правоохранительные органы.

### **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 милицейский 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 вы действительно хотите жить в безопасном обществе, выходки, подобные «телефонному терроризму», должны быть исключены из вашей 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.

### **Порядок действий при получении угрозы в письме**

Угрозы в письменной форме могут поступить к вам как по почте, так и в анонимных материалах (записках, надписях, информации на дискете и т.д.). После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно. Придерживайтесь следующих инструкций:

- постарайтесь не оставлять на материалах отпечатков своих пальцев;
  - если документ поступил в конверте, его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами;
  - сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, - ничего не выбрасывайте;
  - не мните документ, не делайте на нем пометок;
  - по возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку;
  - не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа;
  - обратитесь с полученными материалами в правоохранительные органы, оформите их передачу путем подачи письменного заявления или протоколом принятия устного заявления о получении или обнаружении таких материалов.
- Все это поможет правоохранительным органам при проведении последующих криминалистических исследований.

### **Угрозы, полученные в почтовых отправлениях**

Иногда террористы в своих целях используют почтовый канал. Так, взрывом устройства, присланного в почтовом конверте, был искалечен секретарь военного атташе британского посольства в США, а также секретарь эксперта по ракетам профессора Пилтца в Германии. Каждый из вас должен быть бдительным при получении подозрительных писем, бандеролей, посылок. Вы можете заметить, что очень маловероятно, что террористы станут посылать письмо простому школьнику. Но не забывайте, что в целях террористов – запугать население, так что им не важно, кому именно посылать зловещие почтовые отправления, главное результат – наведение страха.

Не вскрывайте странные (подозрительные) почтовые получения, а предварительно изучите внешний вид, обращая внимание на нижеприведенные признаки.

**Признаки подозрительных почтовых отправлений** (с подозрением на содержание взрывчатого или отравляющего веществ):

- без обратного адреса;
- отправлено из иной страны или региона;
- на конверте находятся дополнительные надписи, типа "Персонально", "Лично" и пр.;
- адрес получателя указан неточно, написан с грамматическими ошибками, указаны неточная должность или имя получателя, почерк отправителя нечеткий или странный;
- конверт дополнительно обмотан скотчем или бумажными лентами;
- конверт неровный;
- письмо издает странный запах;
- на конверте есть масляные пятна;
- на ощупь можно обнаружить странные уплотнения или чувствуется, что в конверте порошок. Для писем с пластиковой миной характерна необычная толщина (более 3 мм), упругость, вес не менее 50 г и тщательная упаковка.

### **Действия при получении подозрительных почтовых отправлений:**

- такое почтовое получение нельзя открывать или сгибать, нагревать или опускать в воду;
- если от письма (бандероли, посылки) исходит неприятный запах или оно выпачкано, прежде чем его взять, следует обязательно надеть резиновые перчатки;
- сообщить о получении в правоохранительные органы.

### **Порядок действий при получении письма с белым порошком**

Вы уже читали, что террористы могут использовать, так называемый, белый порошок. Белый порошок - это композиция, состоящая из высушенных бактерий и специального наполнителя, облегчающего их рассеивание в воздухе. Белый порошок может содержать возбудитель сибирской язвы.

Если вы обнаружили письмо (бандероль, посылку), содержащие белый порошок, возможно, что он не содержит опасных веществ, но для того, чтобы обезопасить себя:

- положите письмо на лист бумаги;
- смочите любым бытовым моющим средством другой лист бумаги и накройте им письмо;
- тщательно вымойте руки с мылом;
- прополощите носоглотку мыльным раствором;
- сообщите о получении письма в правоохранительные органы.

### **Действия при захвате заложников**

К сожалению, возможны ситуации, когда вы или ваши знакомые оказываются захваченными террористами.

Различают три формы захвата 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.

### **Правила поведения в момент захвата**

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.

#### **В начальный момент захвата надо помнить следующее:**

- только в начальный момент есть реальная возможность скрыться с места происшествия. Быстро, но спокойно оцените обстановку вокруг себя. Если рядом нет террориста, и ничего не угрожает, нельзя просто стоять на месте. Если есть возможность, необходимо убежать с места предполагаемого захвата;

- не пользуйтесь электрошокерами, газовыми баллончиками, потому что террористы, как правило, специально подготовленные и обученные люди, которым ребенок и даже многие взрослые не смогут оказать сопротивления;

- если скрыться нельзя, то верьте – вас обязательно спасут и освободят.

Сделают это, возможно, не сразу, но предпримут все усилия, чтобы освободить вас как можно раньше. Поэтому надо настроиться на то, что какое-то время, возможно несколько дней, вы будете находиться вместе с террористами;

- ни в коем случае не нужно кричать, высказывать свое возмущение, громко плакать, потому что террористы очень часто агрессивны и злы. Плач и крики только еще больше раздражают и озлобляют террористов;

- также надо быть готовыми к тому, что в течение довольно длительного времени вам могут не давать есть и пить. Поэтому надо экономить силы.

### **Правила поведения при похищении**

1. 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.

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.

2. Ни в коем случае нельзя подавать вида, если вы узнали кого-либо из похитителей. В ситуации захвата главное - сохранить себе жизнь.

3. 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. Освободят 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.

Нужно стойко переносить все эти неудобства, помня, что это временно и вы окажетесь на свободе.

Находясь в заточении, нужно проявлять внешнюю готовность к контактам с преступниками, при этом не забывая главное правило: **помогать не преступникам, а себе**. Следует знать, что информация, полученная террористами от заложника, может быть использована во вред ему самому, его близким, сослуживцам, сотрудникам милиции и др.

### **Правила поведения при захвате в заложники**

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

Очень часто некоторых заложников освобождают раньше, чем других. Если этим счастливым 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.

2. Заранее наметьте 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 оружие преступников. Иначе бойцы штурмовой группы могут принять вас за преступника и выстрелить на поражение.

3. Не допускайте действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

4. Переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.

5. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники.

6. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.

7. Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.

### **Правила поведения при захвате транспортного средства**

Захват транспортного средства происходит стремительно. Террористы быстро берут ситуацию на борту под свой контроль. Чтобы обезопасить себя, необходимо:

- очень важно 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;

- 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 родителей, других близких вам людей - иногда это помогает смягчить захватчиков;

- собираясь в полёт на самолете, одевайтесь нейтрально, избегайте броской, вызывающей одежды, не увлекайтесь ювелирными украшениями.

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

Увидев в окно силуэты людей, которые перебежками приближаются к захваченному транспорту, не кричите: «Наши идут!», а изобразите на лице безразличие, будто вы ничего не видели.

### **Правила поведения заложников во время операции спецслужб по их освобождению (штурма)**

1. Внимательно слушайте и выполняйте все указания группы захвата, не проявляйте никакой инициативы. Не пытайтесь разоружить преступников.

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.

2. Займите положение лежа на полу лицом вниз, закройте голову руками и не двигайтесь до окончания операции. 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.

3. Если вы слышали хлопки разрывающихся свето-шумовых гранат, когда яркий свет бьет в глаза, звук ударяет по ушам или вы почувствовали резкий запах дыма, необходимо просто упасть на пол, закрыть глаза, ни в коем случае их не тереть, закрыть голову руками и ждать пока сотрудники специальных подразделений не выведут вас из здания.

4. Не покидайте то помещение (транспортное средство), где вас держали в заложниках до наступления приказа со стороны спецслужб, не суетитесь, при освобождении выходите как можно скорее, не тратьте время для поиска вещей – помещение (транспортное средство) ещё может взорваться или загореться.

5. Вам надо обязательно объявиться. Связаться с сотрудниками специальных служб, которые проводили операцию по освобождению. Они помогут вам передать имеющуюся у вас информацию по назначению и в дальнейшей пройти курс медицинской реабилитации. Люди, бывшие в заложниках, испытывают последствия посттравматического синдрома. Помощь специалистов для таких людей просто необходима.

### **Некоторые рекомендации – как не стать заложником**

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 ме-

ры предосторожности, рекомендованные специалистом по вопросам выживания в экстремальных условиях Б.Г. Кудряшовым.

1. 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.

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

3. 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».

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

5. Обходите углы зданий, подъезды и подворотни на расстоянии.

6. 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.

7. Избегайте заходить в лифт, подъезд с незнакомыми людьми.

### **Особенности поведения террористов при захвате людей**

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.

## **Оценка физического и эмоционального состояния террориста**

### **Оценка физического состояния**

Оценка человека, от которого исходит угроза, может быть весьма поверхностной, а может быть и довольно глубокой. В зависимости от сложившейся ситуации вы сами решаете, какой уровень анализа необходим для принятия решения. Вряд ли целесообразно выяснять уровень интеллекта или наличие чувства юмора у человека, который уже замахнулся для нанесения удара.

Лиц, от которых исходит угроза нападения или шантажа, можно классифицировать по трем большим группам:

- психически нормальные люди без видимых отклонений в поведении;
- психически нормальные люди, но находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- люди с патологическими отклонениями в психике.

Если нависает угроза физического нападения или оно уже совершается, то в первую очередь необходимо сориентироваться в физических данных противника: рост, вес, телосложение, характерные признаки, указывающие на то, что он проходил какую-то специальную подготовку. Обратите внимание на то, как он стоит.

**Боксер**, как правило, принимает открытую стойку, непроизвольно сжимает кулаки, нередко кулаком одной руки постукивает в открытую ладонь другой, как бы играя сам с собой (тут вы можете определить левша он или правша). Нередко у боксеров можно видеть характерные изменения в строении носа как результат неоднократного травмирования переносицы.

**Борец**, как правило, стоит несколько опустив плечи, руки свисают вдоль туловища, могут быть полусогнуты, пальцы рук как бы готовы что-то схватить, ноги на ширине плеч или чуть шире, движения более плавные, чем у боксера. У борца также заметны характерные изменения в строении ушей как результат их травмирования от приемов типа "захват".

**Каратист** может непроизвольно принять одну из характерных стоек этого вида восточного единоборства, ноги и руки занимают характерное положение, пальцы не всегда сжаты в кулаки, но если сжаты, то гораздо плотнее, чем это делают боксеры.

Люди, имеющие специальную подготовку, физически развиты, имеют хорошее телосложение, развитую мускулатуру, хорошо двигаются, все время смотрят на партнера, фиксируя малейшие изменения в его поведении.

Оценка внешних данных противника крайне важна, так как не исключено, что через весьма непродолжительное время вас освободят сотрудники правоохранительных органов, а им любая замеченная вами мелочь может пригодиться. Насколько позволяют время и условия, обратите внимание на следующее: рост противника, особенности телосложения, цвет волос и особенности прически, цвет глаз, форму лба, носа, губ, подбородка, ушей.

Обратите внимание, во что одет нападающий, но самое главное - на особые приметы, поскольку именно они выделяют данного человека из сотен похожих на него.

**К особым приметам** относятся не только родинки, шрамы, наколки, физические изъяны, но и манера говорить, жестикуляция, особенности голоса, произношения, лексика и многое другое, что характерно только для этого человека.

### **Оценка эмоционального состояния**

Вступая в контакт с человеком, который вам угрожает, обратите внимание на степень агрессивности. Направлена ли она против вас лично или это агрессивность "общего" характера, т.е. направлена на вас просто как на объект, над которым ему поручено произвести насилие. Попробуйте, исходя из обстановки, все же оценить, насколько реальна вероятность физического воздействия или вас пробуют "взять на испуг". Важно определить и эмоциональное

состояние противника, так как от этого зависит быстрота его действий, степень агрессивности, возможность ведения диалога с ним, возможность избежать наступления нежелательных для вас последствий.

Попробуем дать описание некоторых эмоциональных состояний, характерных для разбираемой нами ситуации, и покажем, как по внешним признакам можно определить, какие эмоции испытывает человек, угрожающий вам.

**Страх** - иногда можно столкнуться с ситуацией, когда человек, угрожающий или нападающий на вас, сам испытывает страх. Это не так уж парадоксально, как может показаться на первый взгляд. Вероятнее всего такого рода ситуация еще не стала привычной для угрожающего вам, и он, сам не зная, чем для него лично она может закончиться, испытывает страх.

При страхе, как правило, происходит резкое сокращение мышц, появляется скованность в движениях, да и сами движения несколько раскоординированы, наблюдается дрожание рук, особенно кончиков пальцев, ног, тремор на зубах можно не только видеть, но иногда и слышать. Брови почти прямые, несколько приподняты, их внутренние уголки сдвинуты друг к другу, лоб покрывают горизонтальные морщины. Глаза раскрыты широко, нередко это сопровождается и расширением зрачков, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Рот открыт, губы напряжены и немного растянуты. Взгляд не фиксируется на одном объекте и воспринимается как бегущий. Происходит активное потоотделение, несмотря на то, что в помещении или на улице довольно комфортная температура. Пот можно увидеть на лбу, над верхней и под нижней губой. Потеет шея, ладони, подмышки. Человек, испытывая дискомфорт от того, что потеет, начинает его вытирать. На лице появляется бледность.

При страхе могут происходить заметные изменения в голосе и речи. Громкость голоса снижается и может доходить до еле слышного шепота, тембр, повышается. Могут происходить резкие изменения в темпе речи: паузы между слогами, словами, фразами. Часто эти "пустоты" заполняются междометьями, словами-паразитами, ненормативной лексикой. Но для того, чтобы это установить, необходимо знать, как говорит этот человек, когда он находится в нормальном состоянии. Если же вы видите и слышите его впервые, то этот источник информации для вас закрыт.

**Гнев** - нередко при агрессивном поведении можно наблюдать именно эту эмоцию. Степень ее внешнего проявления может послужить для вас своеобразным индикатором агрессивности нападающего.

Поза принимает угрожающий характер, человек выглядит так, будто готовится к броску. Мышцы напряжены, но нет тремора (постукивания зубов, когда "зуб на зуб не попадает"), характерного для страха. Выражение лица нахмуренное, глаза могут продолжительное время фиксироваться на источнике гнева, и взгляд их угрожающ. Ноздри расширяются, крылья ноздрей как бы вздрагивают, губы оттягиваются назад, иногда так сильно, что обнажают стиснутые зубы (впечатление такое, что человек оскалился). Лицо бледнеет, но чаще краснеет. Иногда можно заметить, как по лицу пробегают судороги.

Резко повышается громкость голоса, иногда разгневанный человек переходит на крик. Кулаки сжаты, на переносице появляются резкие вертикальные складки, глаза как бы превратились в щели. При сильном гневе человек выглядит так, будто вот-вот "взорвется".

Речь с нотками угрозы, "сквозь зубы", перемежается матом. Характерно, что в сильном гневе даже люди русской национальности используют русскую нецензурную лексику.

Следует отметить, что при гневе человек ощущает прилив силы, становится гораздо более энергичным и импульсивным в своем поведении. Особенностью гнева является то, что в таком состоянии человек испытывает потребность в физическом действии и, чем сильнее гнев, тем выше эта потребность. Самоконтроль снижен.

**Презрение** - в отличие от гнева презрение редко вызывает импульсивное поведение угрожающего вам человека, но, может быть, именно поэтому он более опасен.

Внешне это выглядит примерно так: голова поднята вверх, и, даже если он ниже вас ростом, создается впечатление, что он смотрит на вас сверху вниз. Можно наблюдать позу "отстраненности", он как бы отдалается от источника, вызвавшего презрение. В позе, мимике, речи наблюдается превосходство. Особая опасность этого состояния заключается в том, что это - "холодная" эмоция и презирающий вас человек может совершить любое действие против вас спокойно и хладнокровно. Как правило, действия таких людей расчетливы, но если что-то из задуманного не получается, то может появиться еще и эмоция гнева. Соединение этих двух эмоций воедино несет еще большую опасность.

**Отвращение** - также негативная эмоция, способная стимулировать агрессивные действия. Человек, испытывающий отвращение, выглядит так, будто ему в рот попало что-то отвратительное на вкус или он почувствовал крайне неприятный для него запах. Нос наморщивается, верхняя губа задирается наверх. Иногда создается впечатление, что у него косят глаза. Так же как и при презрении, возникает поза "отстраненности", но без выражения превосходства.

В сочетании с гневом может вызвать весьма агрессивное поведение, поскольку гнев мотивирует нападение, а отвращение - потребность избавиться от чего-то неприятного.

Но если человек, причиняющий вам боль, демонстрирует внешние признаки эмоции радости, то это, как минимум, признак садизма.

### **Что следует ожидать от человека, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения**

Далеко не всегда угрозу нападения или само нападение, а также шантаж осуществляет человек без признаков алкогольного или наркотического опьянения. Алкоголь и наркотики приводят психику нападающего или угрожающего в состояние повышенной возбудимости, резко снижают уровень самоконтроля. Именно поэтому в экстремальных ситуациях иногда бывает важно определить, что и сколько "принял" нападающий и чего от него можно ожидать.

В экстремальной ситуации, важно определить стадию опьянения и характер изменений в поведении человека под воздействием алкоголя. Наиболее опасны легкая и средняя стадии алкогольного опьянения, вызывающие повышение агрессивности. Некоторые принимают алкоголь "для храбрости", преодолевая тем самым чувство страха, признаки которого вы, тем не менее, сможете зафиксировать. При алкогольном опьянении снижается критичность вос-

приятия происходящего. Такой человек с трудом воспринимает или вообще не воспринимает какую бы то ни было аргументацию, исходящую от другого человека. Движения активизируются и довольно быстро могут перейти в агрессивные. Как правило, физическому нападению сначала предшествует вербальная агрессия, когда угрожающий вам человек начинает браниться, он как бы "заводит" сам себя, а затем переходит к прямому физическому нападению.

Человек, находящийся в стадии наркотического опьянения, внешне выглядит практически, как любой нормальный человек, и тот, кто ни разу не видел людей в состоянии наркотическим опьянением, может этого и не заметить.

Наркотическое опьянение характеризуется, как правило, повышенной активностью в движениях. Он говорит быстро и чрезмерно живо, не совсем адекватно реагирует на вопросы, имеет своеобразный "блеск" в глазах, иногда раздражается беспричинным смехом, в целом его состояние характеризуется эйфорией. У некоторых людей в этом состоянии уменьшается чувствительность к боли, практически не наблюдается сознание ответственности за свои действия, отсутствует чувство сопереживания к другим. В данном случае речь идет о легком наркотическом опьянении, которое действует возбуждающе.

У хронического наркомана можно заметить следы уколов, характерные мешки под глазами. Кстати, следует иметь в виду, что действие наркотика может быть достаточно кратковременным, а окончание его действия в экстремальной для наркомана обстановке может вызвать у него резкое ухудшение состояния: он может стать подавленным, злобным, еще более возбужденным и агрессивным. У него может возникнуть непреодолимое желание как можно скорее устранить препятствие на пути к получению очередной дозы наркотика. У некоторых наркоманов этот период "активизации" длится непродолжительное время, после которого может наступить период резкой депрессии вплоть до эпилептических припадков, когда он становится неопасным и практически беспомощным. Но до наступления этого состояния он весьма и весьма опасен.

### **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.

Не поддавайтесь паническим настроениям, депрессии, мобилируйте свою волю, проявляйте максимум бдительности. Всегда помните, что в эти мгновения уже ведется работа специальных служб по вашему освобождению, а на снисхождение террористов не рассчитывайте.

### **Действия при эвакуации в условиях чрезвычайных ситуаций**

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.

### **Эвакуация из дома**

Если вы находитесь в квартире (частном доме), 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.

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

### **Как быть с домашними животными**

В случае бедствия или теракта, опасности подвергаетесь не только вы, но и ваши домашние любимцы. Если вам нужно срочно эвакуироваться, лучше всего взять животное с собой - не стоит оставлять его одного. Но при этом помните, что животных нельзя брать с собой в убежище. Если вы не можете взять животное с собой, убедитесь, что оно находится в наиболее безопасной точке квартиры, например, в ванной. Оставьте ему достаточно еды и воды. Не привязывайте животное.

### **Набор предметов первой необходимости**

В вашей семье должен всегда храниться специальный набор предметов первой необходимости. В нем должна быть аптечка (набор лекарств, бинтов), запас свежей воды и долго хранящихся продуктов, радио, фонарик, новые батарейки. Все это должно быть компактно упаковано, лучше всего, в сумку, которую будет удобно нести.

В случае бедствия это поможет и вам, и вашим родителям. Вы сможете мгновенно эвакуироваться, имея с собой все необходимое. Помните, что набор предметов первой необходимости вашей семье, скорее всего, не понадобится, но лучше всегда быть готовым.

Полный перечень предметов, входящих в набор для выживания, представлен в Приложении.

Помимо этого набора предметов первой необходимости, который должны собирать взрослые, школьники также могут собрать свой детский набор. Его можно положить в старый портфель или сумку. Главное, чтобы его было легко нести.

В детский набор можно положить следующие вещи:

- пару любимых книжек;
- карандаши, ручки, бумагу;
- ножницы и клей;
- маленькую игрушку, головоломки;
- фотографии семьи и любимых домашних животных.

### **Семейный план**

Вашей семье следует разработать план эвакуации и встречи в случае теракта, чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия. Надо, чтобы каждый член семьи знал, что ему делать и где встречаться с остальными родственниками. Этот план надо запомнить, чтобы не потеряться, если вдруг что-то произойдет, когда вы будете далеко от дома, например, может оказаться, что вы находитесь в школе или у товарища, ваши родители на работе, а сестренка или брат в детском саду.

Составлять план необходимо всей семьей. Для этого нужно сесть и обсудить, какие происшествия могут случиться, что нужно сделать, чтобы быть к ним готовым, что делать, если начнется эвакуация из вашего здания или из вашего района. Необходимо договориться всей семьей о том, где встречаться после эвакуации. Надо знать, куда звонить для того, чтобы проверить, где находятся ваши родственники. Например, стоит запомнить телефонный номер дяди, тети или бабушки. Тогда, если что-то случится, вам следует позвонить им и сказать, где вы находитесь, чтобы родственники могли легко вас найти.

Также полезно поговорить с соседями о том, как действовать в случае бедствия или теракта. Узнайте, нет ли среди них врачей, спасателей, милиционеров – это всегда может пригодиться.

### **Угроза совершения ядерной атаки и при утечке радиации**

#### **Порядок действий при предупреждении об атаке**

1. Срочно укройтесь в убежище, если есть возможность - в специальном, если нет, то в любом другом месте. В квартире наиболее безопасным местом является ванная комната.

2. Держите с собой радио на батарейках и слушайте официальные сообщения, предупредительные сигналы и все источники оповещения в вашем районе.

3. Соберите и держите наготове набор предметов первой необходимости с едой, водой, лекарствами, горючим и личными вещами. Запаса должно хватить до 2 недель.

4. Выясните планы эвакуации вашего дома, школы, других учреждений, где вы часто бываете.

5. Если взрыв произошел, не смотрите на вспышку или огненный шар, так как можно ослепнуть.

6. Приложите все усилия для поддержания санитарных условий в убежище.

7. Перед тем, как отправиться в убежище, отключите газ, воду и электричество.

8. После возвращения из убежища не включайте самостоятельно газ, воду и электричество. Подключать их можно только после специального сообщения.

#### **Порядок действий при ядерном взрыве**

1. Не смотрите на вспышку или огненный шар – вы можете ослепнуть.

2. Если вы услышали предупреждение о нападении, укройтесь как можно скорее, если возможно под землей, и не выходите, пока не получите другие инструкции.

3. Если в это время вы оказались на улице и не можете немедленно попасть в помещение, укройтесь за любым предметом, который может представлять защиту. Лягте плашмя на землю и накройте голову.

4. Защититесь от радиоактивных осадков. Если вы находитесь достаточно близко, чтобы видеть ослепительную вспышку или ядерный взрыв, осадки появятся примерно через 20 минут.

5. Укройтесь, даже если вы находитесь за несколько километров от эпицентра – ветер может разносить радиоактивные частицы на сотни километров. Не забывайте о трех защитных факторах: отражение, расстояние и время.

6. Держите при себе радио на батарейках и слушайте официальные сообщения. Следуйте полученным инструкциям. Инструкции местных властей всегда должны выполняться в первую очередь: они лучше знают ситуацию на месте.

#### **Порядок действий в общественном или домашнем убежище**

1. Не покидайте укрытия, пока официальные представители не скажут, что это безопасно. Выйдя из укрытия, следуйте их инструкциям.

2. Находясь в специальном убежище от радиации, не выходите, пока местные власти не скажут, что выходить можно или желательно. Длительность вашего пребывания может варьироваться от одного дня до двух-четырех недель.

3. Хотя это может оказаться сложным, приложите все усилия для поддержания санитарных условий в убежище.

4. Воды и пищи может не хватать. Используйте их экономно, но не устанавливайте жесткий рацион, особенно в отношении детей, больных или престарелых.

5. Помогайте управляющим убежищами. Пребывание с большим количеством людей на ограниченном пространстве может оказаться сложным и неприятным.

#### **Порядок действий после эвакуации**

1. Слушайте по радио информацию что делать, куда идти и каких мест избегать.

2. Если ваш дом оказался в радиусе ударной волны бомбы, или если вы живете в высотном или многоквартирном здании, подвергшемся обычному взрыву, проверьте, нет ли признаков обрушений или повреждений.

3. Немедленно уберите пролитые медикаменты, воспламеняющиеся жидкости и другие потенциально опасные вещества.

4. Если перед тем, как отправиться в убежище вы отключили газ, воду и электричество, не включайте газ самостоятельно; включите воду только после того, как узнаете, что водоснабжение работает, и вода не заражена; включите электричество только после того, как узнаете, что провода в вашем доме не повреждены и электроснабжение в вашей местности функционирует.

5. Проверьте систему отведения нечистот на предмет повреждений, прежде чем пользоваться санузлами.

6. Не подходите к поврежденным территориям.

7. Не подходите к территориям, помеченным «опасность радиации» или «опасные материалы».

#### **Угроза совершения химической атаки**

##### **Порядок действий при оповещении о применении отравляющих химических веществ**

Услышав информацию о применении ОХВ, необходимо, по возможности, немедленно надеть противогазы. Для защиты населения в условиях применения ОХВ кроме вышеперечисленных средств защиты могут также применяться средства индивидуальной защиты одноразового использования.

Универсальных противогазов, защищающих от любых видов опасных химических веществ, не существует (кроме изолирующих). Поэтому лучше всего обзавестись противогазами типа ГП-5 и ГП-7. Для людей, носящих очки, лучше приобрести противогаз типа ПФМ-1 (у него большое стекло, позволяющее работать в очках).

1. Следует также закрыть окна и форточки, отключить электронагревательные и бытовые приборы и без паники выйти из дома.

2. Следует использовать противогазы, респираторы и ватно-марлевые повязки, воздержаться от курения.

3. Следует пить только кипяченую или бутилированную воду, соблюдать элементарные правила личной гигиены, а в пищу использовать только продукты, прошедшие термообработку в местах, где исключено заражение.

4. Жителям больших городов полезно иметь в квартире набор предметов первой необходимости.

5. Помните, что большинство противогазов нельзя использовать во время пожара, так как они не защищают от угарного газа – одного из основных поражающих факторов при пожаре.

6. В случае отсутствия специальных средств защиты можно воспользоваться ватно-марлевой повязкой или влажным носовым платком, шарфом или полотенцем, предварительно смоченным водой.

##### **Порядок действий дома**

1. Немедленно разденьтесь, примите душ и хорошо промойте части тела, наиболее подверженные риску (глаза, руки, волосы).

2. Не надевайте зараженную одежду без тщательной стирки; если это невозможно, лучше ее выбросить.

3. Плотно закройте двери и окна, выключите вентиляционные приборы и кондиционеры.

4. Отключите электроэнергию при помощи общего выключателя (газы и пары могут оказаться взрывоопасными).

5. Не ищите убежища в погребе или подвале: более тяжелые, чем воздух, токсичные газы скапливаются у поверхности земли.

6. Следует использовать противогазы, респираторы и ватно-марлевые повязки, воздержаться от курения.

7. Следует пить только кипяченую или бутилированную воду, соблюдать элементарные правила личной гигиены, а в пищу использовать только продукты, прошедшие термообработку в местах, где исключено заражение.

8. Жителям больших городов полезно иметь в квартире набор предметов первой необходимости.

##### **Порядок действий на улице**

1. Если вы попали под непосредственное воздействие газа или жидкости, надо прикрыть нос и рот носовым платком, шарфом и т. д., чтобы очистить вдыхаемый воздух.

2. Избегайте пребывания на воздухе, перед входом в помещение снимите верхнюю одежду, которая контактировала с зараженным воздухом.

3. Проводите глубокое очищающее дыхание, при появлении хотя бы легких признаков удушья обеспечьте, по возможности, дыхание с помощью кислородной смеси.

4. Требуется экстренного медицинского вмешательства.

### **Порядок действий после отбоя тревоги**

1. Не употребляйте в пищу фрукты и зелень из огорода или же любые продукты, выставленные для продажи на открытом воздухе.
2. Не употребляйте в пищу яйца, а также мясо скота и птицы, забитых после объявления тревоги в зараженной зоне.
3. Не пейте как колодезную воду, так и воду из-под крана, поскольку зараженными могут оказаться и источник, и водопровод.
4. Избегайте употребления молока, полученного после объявления тревоги, пользуйтесь консервированным или сухим молоком;
5. Употребляйте в пищу консервированные продукты либо приобретенные до начала заражения.

### **Оказание медицинской и психологической помощи**

#### **Психологическая помощь при теракте**

Бедствие или теракт может произойти в любой момент, без предупреждения. Вам и вашим родителям может быть страшно. Существует шесть советов, которые необходимо помнить, что бы ни произошло.

1. Бедствие не будет длиться очень долго, скоро все будет нормально.
2. Если вы долго не можете вернуться домой, найдите себе какое-нибудь занятие. Думайте о том, что на новом месте вы найдете новых друзей, и скоро все будет хорошо.
3. Если вам страшно, попросите родителей или других взрослых помочь. Они объяснят, что происходит, и обязательно помогут. Не бойтесь задавать такие вопросы, как "как долго мы будем находиться в убежище", "когда мы снова начнем учиться?".
4. Если вы будете запоминать или записывать, что вы чувствуете, или рисовать картинки про то, что с вами происходит, это может вам помочь. Знайте, что если вы плачете, ничего плохого в этом нет. Но помните, что все обязательно наладится!
5. Ваша помощь тоже может понадобиться. Дети любого возраста могут помогать в бедствии: например, если вы находитесь в убежище, можете сидеть с другими детьми, мыть полы или готовить еду.
6. Чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать следующему плану действий:

- прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались. То есть прежде, чем действовать, подумайте о последствиях, о том, насколько необходимо это действие;
- попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;
- определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.

Многие допускают одну из двух ошибок: или переоценивают или занижают свои возможности. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой. Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя. Наконец, грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты. Главное правило – понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.

Ваше восприятие будет, прежде всего, зависеть от того, где вам угрожают. Например, если это ваша квартира, помните, что тот, кто угрожает, гораздо хуже ориентируется в обстановке, которая вам хорошо знакома. Если это помещение, в котором хозяином положения является угрожающий, само по себе незнание обстановки во многом может сковывать ваши действия. Экстремальная ситуация может по-разному восприниматься и на улице. В темное время суток любая угроза воспринимается серьезнее, чем днем.

Важна оценка количества людей, реально угрожающих вам. Характер взаимоотношений между ними может подсказать, кто в группе главный, впервые ли эти люди совершают нападение, или они действуют как слаженная преступная группа.

При непосредственном нападении следует принимать в расчет собственные физические возможности. Избегайте мгновенного реагирования на нападение насильственными действиями, особенно если преступники вооружены. В таком случае лучше не сопротивляться, хотя это и не кажется достойным выходом из ситуации. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство. Прежде, чем что-либо предпринимать, следует взвесить свои реальные возможности и возможные последствия.

Постарайтесь не допустить паники. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать.

#### **Первая медицинская помощь в случае ранения**

##### **В случае если вы получили ранение:**

- постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани;
- остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани;
- окажите помощь тому, кто рядом с вами, но в более тяжелом положении.

Раны бывают резаные, колотые, огнестрельные, ожоговые, укушенные. Как правило, при ранении отмечается различной интенсивности кровотечение. Поэтому, оказывая первую помощь, следует остановить кровотечение.

**При артериальном кровотечении** кровь яркая, алая, выплескивается из артерии фонтаном. В случае сильного кровотечения на кисти или предплечье, необходимо максимально согнуть локтевой сустав; при кровотечении на стопе и голени - согнуть ногу в колене суставе. При артериальном кровотечении на бедре - наложить жгут (закрутку) на ногу ниже паха; на плече - жгут чуть ниже плечевого сустава.

**При венозном кровотечении** кровь истекает равномерной струей темного или почти черного цвета. Для остановки этого кровотечения достаточно максимально поднять конечность и наложить тугую повязку.

После остановки кровотечения края раны надо смазать раствором йода или зеленкой, прикрыть рану марлевой салфеткой или чистой тряпицей и наложить повязку бинтом, куском материи или поясом.

На небольшие **ожоговые раны** следует накладывать трехслойную повязку, если возможно, смоченную раствором фурациллина. Повязку необходимо прибинтовать к пораженному месту. Она присохнет, но отрывать ее нельзя, она будет сама отходить от раны по мере заживания.

**При ранении в голову** пострадавшего укладывают горизонтально, обеспечивают покой. Надо учитывать, что ранению в голову обычно сопутствует сотрясение мозга. Рану головы (исключая ранения лица) лучше не трогать. В случае получения ранения в лицо следует зажать рану стерильным тампоном, салфеткой или платком. Для спасения жизни получившего ранение в голову необходима квалифицированная медицинская помощь.

**При ранениях позвоночника** пострадавшего необходимо обездвижить и уложить. После этого пострадавшего не следует трогать до прибытия медиков. В случае остановки дыхания и сердца пострадавшему нужно произвести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Самостоятельная транспортировка такого раненого не рекомендуется.

Чрезвычайно опасны **ранения в шею**. Они могут осложниться повреждением гортани и повреждениями позвоночника, а также сонных артерий. В первом случае пострадавшего иммобилизуют, а во втором незамедлительно производят остановку кровотечения. Смерть от кровопотери при ранении сонной артерии может наступить в течение 10-12 секунд. Поэтому артерию пережимают пальцами, а рану немедленно туго тампонируют стерильным бинтом. Транспортировка такого пострадавшего должна осуществляться как можно более осторожно.

**При ранениях в грудь и живот**, для предотвращения попадания воздуха в плевральную и брюшную полости необходимо наложить на рану воздухонепроницаемую повязку - марлевую салфетку, обмазанную борной мазью или вазелином, кусок полиэтилена, в крайнем случае, плотно зажать рану ладонью. Пострадавшего усаживают в полусидящее положение. Надо учитывать, что остановка кровотечения затруднена.

При оказании первой помощи в случаях ранения **категорически нельзя:**

- промывать рану;
- извлекать любые инородные тела;
- класть в рану вату, смоченную йодом.

В экстренных случаях можно просто взять кусок относительно чистой материи (носовой платок, кусок рубашки и т.д.), положить его в рану и крепко прижать рукой, держа так все время транспортировки в лечебное учреждение.

### **Помощь при шоковом состоянии**

Боль при ранении может привести к шоковому состоянию пострадавшего. В этом случае, помимо остановки кровотечения необходимо:

- положить или усадить пострадавшего так, чтобы его руки и ноги были несколько приподняты;
- использовать обезболивающие средства;
- закутать пострадавшего, чтобы обеспечить максимальное тепло.

### **Как побороть страх перед террористическим насилием**

Не давайте страху себя сломить. Бывает, что у некоторых людей страх перед террористическим насилием сильно преувеличивается. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может перерасти в ужас, а он проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством.

Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

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.

Никому из вас ни в коем случае не надо много думать и переживать по поводу того, что вы можете подвергнуться террористическому насилию. Вероятность этого очень и очень мала. Ведь вы же не думаете постоянно о том,

что, например, на улице вы встретите разгуливающего по газону тигра – вероятность этого события тоже очень мала. Живите обычным распорядком дня: учитесь в школе, ходите в спортивные секции, занимайтесь своим любимым делом.

Но при этом вы **должны** постоянно проявлять бдительность и вести себя разумно. Например, в периоды повышенной угрозы террористических актов старайтесь избегать посещения многолюдных мест: стадионов, дискотек и т.д.

### **Как побороть последствия теракта**

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 нарушается 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.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Перечень предметов, входящих в набор для выживания при эвакуации.**

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, асептическая 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, ножницы.

- обезвоженная сухая пища, мультивитамины;
- котелок;
- запас воды;
- туалетные принадлежности.;
- бензиновая и газовая зажигалки, а также непромокаемые спички;
- два фонаря с дополнительными батарейками и лампочками;
- прочная длинная веревка;
- два ножа (с выкидным и обычным лезвиями);
- комплект столовых принадлежностей;
- набор инструментов;
- монтировка;
- палатка;
- радио с ручным питанием;
- дождевики, брезентовый костюм, нижнее белье, носки, шляпы, солнцезащитные очки, перчатки, высокие сапоги (лучше, резиновые);
- свечи;
- иголки, нитки;
- крючки для рыбной ловли и леска;
- сухое топливо.