

# ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ЗАЛОЖНИКАХ



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



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



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



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



**Не вступай в споры с террористами, выполняй все их требования.**  
**Помни:** это вынужденная мера, ты спасаешь себя и окружающих.



**Помни,** что, возможно, тебе придётся долгое время провести без воды и пищи - экономь свои силы.



Если в помещении душно, постарайся меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород. Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делай нехитрые физические упражнения - напрягай и расслабляй мышцы рук, ног, спины.

**Не делай резких движений.**



**Помни:** если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир - против них. **Это очень опасная ошибка!**  
**Знай:** в любой ситуации террорист - это преступник, а заложник - его жертва!  
У них не может быть общих целей!