

Тема: «Способы защиты и действия в условиях совершения террористического акта или угрозы его совершения»

Учебные вопросы:

1. Учебный вопрос N 1 - В школу ворвался человек с оружием. Что делать? (15 мин.)
2. Учебный вопрос N 2 - Как вести себя при панике в толпе во время террористического акта? (15 мин.)
3. Учебный вопрос N 3 - Как не стать жертвой террористического акта? (10 мин.)

1. В школу ворвался человек с оружием. Что делать?

В Казани 11 мая в школе №175 устроил стрельбу ее 19-летний выпускник. Погибли 11 человек, 9 из которых дети (по другим данным, погибших учеников 7). Как себя вести, если в класс ворвался вооруженный человек? И что делать, если слышишь от одноклассника угрозу, что он «всех убьет»?

Обсуждайте с детьми возможные риски

Столкновение с тем, с чем никогда не имел опыта взаимодействия – невероятно сложная история. Поэтому обычно на экстренную ситуацию человек реагирует не головой, а «физиологически». Ответом на шок всегда становится либо борьба, либо бегство. Случай, когда люди в панике начинают прыгать в окна (как было в Ивантеевской школе 5 сентября 2017 года) – пример первой и физиологической, то есть неосознанной реакции на стресс.

Это реакция на слово «спасайся»! Человеку в ситуации, когда на него нападают, трудно оценить реальность угрозы, поэтому-то люди начинают делать все для собственно спасения. И это реакция на бессознательном уровне. Увы, часто получается, что именно поэтому человек вредит себе гораздо больше, чем мог бы навредить ему потенциальный нападающий.

Но когда мы допускаем, что нечто подобное может с нами произойти, то мы мысленно готовимся, продумывая свою реакцию. Такие размышления вовсе не означают, что у нас невроз, болезненный страх или паранойя. Это нормально. Обсуждение ситуации с нападением вооруженного одноклассника ничем не отличается от того случая, когда в кругу семьи мы говорим о том, «что будет, когда я закончу школу». Даже переходя дорогу, мы всегда оцениваем угрозу и вспоминаем правила поведения на дороге. Так почему бы не обсудить технику безопасности в случае захвата заложников? Здесь ровно три совета.

Первый: не бойтесь обсуждать это с детьми.

Второй: примите тот факт, что нет в мире места, где можно чувствовать себя абсолютно безопасно.

Наконец, третий совет: задумываясь над тем, «как я буду себя вести, если...» вы гарантируете себе некоторую адекватность и осознанность реакций в случае потенциальной угрозы.

Прячьтесь

Первое, что необходимо делать в случае, когда произошло внезапное нападение – максимально обезопасить себя и, по возможности, тех, кто находится рядом.

Если ситуация угрожает вашей жизни, необходимо упасть на землю, закрыть голову руками, постараться укрыться, например, за парту, стул, угол стены. Самое опасное в подобных ситуациях — паника. Не нужно метаться и бегать по помещению. Очевидно, что по бегущей мишени стрелять удобнее. Это лишь кажется, что трудно попасть в бегущего человека. Да, трудно, конечно, однако первая реакция у нападающих — стрелять по тем, кто первый побежал.



Выполняйте требования и избегайте зрительного контакта

Если нападающий предъявляет какие-то требования, их надо выполнять.

Категорическая рекомендация специалистов спецслужб: не поддерживайте зрительный контакт с агрессором, даже если это ваш знакомый, друг, одноклассник. Поверьте, нам только кажется, что мы знаем человека. На самом деле, понять его состояние на данный момент, а тем более угадать мотивы агрессивных действий — крайне сложно.

Достаточно знать, что нападающий — всегда человек в крайне нестабильном психическом и эмоциональном состоянии. Общаться и безопасно для себя взаимодействовать с ним могут только специалисты спецслужб: психиатры, психологи, специально подготовленные для такой работы люди. Всем остальным, даже тем, кто считает себя друзьями или является знакомыми, лучше избегать взаимодействовать с агрессором. Всегда помните, что ваша основная цель — спасти собственную жизнь и жизнь тех, кто находится рядом.

Человек, совершающий агрессивные действия, как правило, чем-то спровоцирован, поэтому он действует импульсивно. Такие люди, конечно же, сильно отличаются от подготовленного и хладнокровного террориста, который точно знает куда, зачем и с какой целью пришел. Как правило, подобным импульсивным действиям предшествуют какие-то душевные муки и переживания. Ваш одноклассник, друг или коллега может не отдавать себе отчет в том, что и зачем

он делает, какие последствия могут иметь его поступки. Любое вмешательство со стороны тех, на кого он напал, будь то словесный контакт или физическое движение, может расцениваться им однозначно — как агрессия в свой адрес.

Человек отдаёт себе отчет, что нападает, а значит все, что происходит с другой стороны, может восприниматься им как ответное нападение и попытка его обезвредить. Неминуемо это вызывает вспышку ярости или любую другую защитно-агрессивную реакцию, а значит усугубляет вашу ситуацию. Минимизируйте любые действия с вашей стороны. Чтобы нападающий не совершил лишних опасных действий, внешняя ситуация должна быть максимально безопасна для него. Он должен понимать, что окружающие — безвредны. Как минимум, у него не будет повода становиться еще более агрессивным и всех уничтожать.

Не кричите

Не забывайте, что крик — это один из самых мощных раздражителей. На крик у нападающих всегда возникает безусловная реакция. Выстрелы производят всегда в ту сторону, где есть движение и звук.

Не геройствуйте. Ваша главная задача — выжить.

Забудьте все примеры, которые вы видели в боевиках. Никакого героизма быть не должно. Закрывать амбразуру грудью нет надобности. Не вступайте в переговоры, не пытайтесь напасть, отобрать оружие, совершить любые другие «геройские действия». Это лишь спровоцирует в ответ агрессивное поведение и может привести к тому, что безвинно погибнут или пострадают люди, которые могли бы избежать проблем. Увы, в подавляющем большинстве случаев геройствующие только вредят себе и всем вокруг.

Чтобы совершить героизм, нужно быть подготовленным человеком. Нужны годы тренировок и коллективное понимание механизма взаимодействия в случае опасности. Представьте, что в класс ворвался человек с ружьем, который начинает стрелять. Кто готов взять на себя роль отвлекающего, а кто убегающего? А переговорщика? Так как чаще всего мы не являемся профессиональным коллективом, готовым к слаженным действиям в ситуации опасности, то самое большее, что вы можете сделать для себя и для своих близких — выжить и дождаться спецслужб.

Нужно понимать, что, в отличие от простых людей, спецслужбы годами отрабатывают свои действия, знают, что, как, когда и зачем делать, кто и за какие действия отвечает.

В ситуации, когда ваш вооруженный одноклассник захватывает кабинет информатики, просто примите, что вы люди, которых захватили, и вам нужно просто ждать подмоги специалистов извне. А пока ждете, ваша задача не усугублять ситуацию, не дразнить нападающего, не делать его еще более агрессивным, не провоцировать ненужных жертвы.

Четко следуйте инструкциям спецслужб

Когда прибывают спецслужбы, максимально четко выполняйте их инструкции и указания. Если спецслужбы выходят с вами на контакт, вы должны полностью и безусловно подчиниться, максимально быстро и четко выполнять указания.

Я понимаю, что возникает вопрос: кто эти спецслужбы вызовет? Но если вы находитесь под дулом автомата, вряд ли рискнете как-то манипулировать телефоном, потому что очевидно, что ничем хорошим это не закончится. Даже

простая попытка набрать номер однозначно воспринимаются нападающим как форма агрессии.

Вызвать спецслужбы должны либо свидетели, либо те, кто находится в максимальной безопасности (люди за пределами вашего класса, взятого в заложники) или вне зоны воздействия преступника, вне поля его зрения. Их задача максимально скоро оповестить о случившемся спецслужбы: МЧС, ФСБ, МВД.

Воспринимайте любую, даже шутливую угрозу, всерьез

Если ваш одноклассник действиями ли, словами ли угрожает, например, говорит, что «всех взорвет», «всех убьет», «совершит теракт», если он подкрепляет слова записями в социальных сетях, то важно понимать – любая угроза может стать реальностью, к любой угрозе нужно относиться как к реальной, а не потенциальной.

Например, в государстве Израиль граждане в силу исторических обстоятельств все и всегда готовы к нападению. Они всегда готовы не только спасти себя, других, но и отразить нападение. Там ни у кого не вызывает сомнения, что шутить на тему «убью всех» — глупо, безответственно и преступно. Ведь это действительно и глупо, и преступно.

Расскажите об угрозах родителям

Кому же рассказать о своих подозрениях? Родителям, учителям или тем взрослым людям, которые являются для вас авторитетными. Но только не надо по-советски считать это стукачеством. Даже при близком рассмотрении, информирование старших об угрозе агрессии — ну не стукачество совсем, а единственно правильное поведение. Никто не имеет права угрожать жизни других людей, тем более отнимать бесценную жизнь. Никто не имеет права нападать, терроризировать, убивать, лишать смысла жизни и счастья родителей.

Любые слова, выражающие откровенную агрессию в отношении других людей, не должны оставаться без ответа и внимания. Даже за свои слова человек обязан нести ответственность перед людьми, законом, государством. Да, подростки любят бравировать, легко разбрасываются громкими выражениями, но нужно понимать, что в наше время угрозы теракта, нападения перестали быть шутками. Это стало реальностью.

Выстраивайте отношения с подростками

Подростковый период очень нестабильный: организм физически созревает, а эмоционально отстаёт, свою роль играют и гормональные бури. Подростку важно быть в том кругу, где его принимают, где он чувствует себя успешным. Если у него доверительные отношения в семье, то ему и в голову не придёт угрожающе шутить.

А вот любая форма агрессии является серьезным признаком социальной дезадаптации. Важно понимать, что если у подростка не складываются отношения с одноклассниками, родителями, учителями, если нет друзей-сверстников, и подросток не принимается никаким социальным сообществом, если нет интересов, то это тревожный звонок. Не должно человеку быть одному. Вне социума подростку крайне сложно существовать, поэтому он непременно будет искать комфортную для себя нишу. Такой нишей может оказаться компания таких же отвергнутых.

Социальная дезадаптация — это состояние, при котором человеку некомфортно рядом с другими людьми, но и другим людям с ним нехорошо. Признаками дезадаптации является отсутствие сочувствия, сопереживания, эмпатии, нечувствительность к чужой боли, нацеленность исключительно на себя и собственные интересы, желания, а также крайние формы эгоцентризма: либо как я

хочу, либо никак. Наличие этих признаков должно вызывать тревогу у окружающих и близких. Присматривайтесь к детям, выстраивайте с ними отношения.



Будьте чуткими

Сегодня в СМИ попадают все произошедшие акты агрессии. Блогосфера так развита, что утаить информацию просто невозможно. Поэтому не нужно думать, что расстрелы в школе — приняли размах катастрофы и происходят сплошь и рядом. Здесь хочется напомнить замечательные слова английского священника и писателя Джонни Донна «Нет человека, который был бы как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть Материка, часть Суши и если волной снесёт в море береговой Утёс, меньше станет Европа, и так же, если смочит край мыса или разрушит Замок твой или друга твоего; смерть каждого Человека умаляет и меня, ибо я един со всем Человечеством, а потому не спрашивай, по ком звонит колокол: он звонит по Тебе». Нельзя говорить, что там (где-то) у них происходит кошмар, а у нас такое невозможно. Мы сегодня живём в одном общем мире, в котором повсеместно совершаются похожие вещи.

Но главное, что нужно запомнить — сохраняйте в себе человека. Не будьте равнодушными. Когда человек напал на вас с оружием, не надо бросаться обезвреживать его. Поймите, его что-то к этому привело.

Про подростков с оружием мы говорим: эгоцентричный, холодный, не сочувствующий людям. Но даже статистически не бывает, чтобы дети были такими в раннем возрасте. Случаи отклонения редки и являются признаками серьезных психических патологий. Дети по своей природе добры, искренни и открыты миру. Но они растут рядом с нами, взрослеют, развиваются и в какой-то момент оказываются ранеными в душе.

Что-то же должно было произойти в жизни ребенка, с каким жестоким ударом или пинком он столкнулся, что не сумел адаптироваться? Что случилось в его жизни, к чему окружающие оказались равнодушны? Задумайтесь над этим. Социальная дезадаптация — это всегда признак того, что в силу психической незрелости, неопытности, отсутствия мудрой поддержки, человек не справился с трудностями, споткнулся и упал, не сумел приспособиться к меняющимся условиям.

Противопоставлять жертву и преступника в таком случае не верно. Нужно иметь более чуткую позицию, ведь обстоятельства всегда сложнее, чем нам кажутся на первый раз. Нельзя быть равнодушными к тем, кто рядом, тем более к детям. Да, шутить на тему «убью всех» преступно, но и считать, что виноват только преступник, а все остальные жертвы — не правильно. Подобные акты агрессии — это как последний крик души. Это крик «обратите на меня внимание, мне плохо». Да, этот акт преступен, но это акт отчаяния.

Учите детей переосмысливать опыт

Если трагедия произошла, то задача взрослых состоит в том, чтобы помочь детям переосмыслить опыт. Очень важно, чтобы они выразили словами те чувства, которые пережили, описали то, что видели, назвали какие действия происходили, что при этом они чувствовали. При этом крайне важно, чтобы у детей не осталось ощущения того, что они беспомощные жертвы!

Переосмысливая вместе с детьми ситуацию необходимо дать им осознание того, что они были временно захвачены человеком с оружием, однако они сумели выжить, и это главное! Значит они оказались умнее и психологически устойчивее преступника. Они правильно себя повели, сумев сделать главное — сохранить жизнь свою и тех, кто был рядом. Что было правильно сделано, что можно или нельзя делать в подобных ситуациях — вот предмет для разговора с детьми, пережившими захват.

Нельзя подобные трагедии расценивать в категориях «было и прошло». Любой опыт должен быть нами не забыт, а переосмыслен. Тогда он поднимет нас на новый уровень, сделает сильнее, выносливее и мудрее.

2. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ПАНИКЕ В ТОЛПЕ ВО ВРЕМЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА?

Ряд исследователей считают, что толпа — это особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих, в том числе и их сохранность.

Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые её образовали. Однако она не ищет альтернативных решений и не видит последствий своего решения, иногда главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке с обреченно большой высоты. Толпа может сформироваться во многих случаях, в том числе и при совершении **террористических акций**.

Остановить толпу могут категорические команды, горячее убеждение в отсутствии опасности и даже угроза расстрела паникёров, а также сильнейший эмоциональный тормоз или чудо. Именно к чудесам следует отнести случаи, когда сильному волевому человеку, пользующемуся доверием собравшихся, удавалось предотвратить драматическое развитие событий.

Многие специальные памятки решительно рекомендуют физическое подавление зачинщика паники. Потому что пресечь начинающийся психологический пожар неизмеримо проще, чем потом остановить пришедшую в движение толпу.

Лидеру немедленно необходимо найти себе помощников, которые должны «рассекать толпу», иногда и буквально — взявшись за руки и скандируя.

Основная психологическая картина толпы выглядит так:

- Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.

- Резкий рост внушаемости и снижение способности к индивидуальному мышлению.
- Толпе требуется лидер или объект ненависти. Она с наслаждением будет подчиняться или громить.
- Толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование, в том числе и по отношению к самому лидеру.
- Толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разделённые на группы люди быстро приходят в себя и меняют своё поведение и оценку происходящего.

В жизни уличной (особенно политико-социальной) толпы очень важны такие элементы, как первый камень в витрину и первая кровь. Эти ступени могут вывести толпу на принципиально другой уровень опасности, где коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника. Из такой толпы нужно немедленно уходить.

Как уцелеть в толпе? Лучшее правило – далеко её обойти!!! Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать и её центра, и края. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути, иначе вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками, их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Высокие каблуки могут стоить вам жизни, как и развязанный шнурок. Выбросьте сумку, зонтик и т.д.

Если у вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пытайтесь поднять – жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Толчки сзади нужно принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе – не упасть. Но если вы всё же упали, то необходимо защитить голову руками и немедленно встать. Это очень трудно, но может получиться, если вы примените такую технику: быстро подтянете к себе ноги, сгруппируетесь и рывком попытаетесь встать. С колен в плотной толпе подняться вряд ли удастся – вас будут постоянно сбивать. Поэтому одной ногой нужно упереться (полной подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы. Но, тем не менее, встать очень сложно, всегда эффективнее предварительные меры защиты.

Это универсальное правило, кстати, полностью относится и к началу самой ситуации «толпа». На концерте, стадионе заранее прикиньте, как вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путём, что вошли). Старайтесь не оказаться у сцены, раздевалки и т.д. – в «центре событий». Избегайте стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки. Трагедия на стадионе в Шеффилде (Англия) показала: большинство погибших было раздавлено толпой на заградительных стенках.

Если паника началась из-за террористического акта, не спешите своим движением усугублять беспорядок: не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять правильное решение.

Для этого используйте приёмы аутотренинга и экспресс-релаксации. Вот простые приёмы, из которых надо выбрать наиболее близкие для себя.

Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

Посмотрите на что-то голубое или представьте себе насыщенный голубой фон. Задумайтесь об этом на секунду.

Чтобы сбить начинающийся эмоциональный сумбур, можно обратиться к самому себе по имени (лучше вслух), к примеру: «Коля, ты здесь?». И уверенно себе ответить: «Да, я здесь!!!».

Представьте себя телевизионной камерой, которая смотрит на всё чуть сбоку и с высоты. Оцените свою ситуацию как постороннюю: что бы вы делали на месте этого человека?

Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием.

Если толпа плотная, но неподвижная, из неё можно попробовать выбраться, используя психосоциальные приемы, например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и так далее. Короче говоря, нужно заставить себя сохранять самообладание, быть информированным и импровизировать.

3. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА?

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

К террористическому акту невозможно заранее подготовиться. Поэтому надо быть готовым к нему всегда.

Террористы выбирают для атак известные и заметные цели, это могут быть крупные города, международные аэропорты, места проведения крупных международных мероприятий, международные курорты и т.д. Обязательным условием совершения атаки является возможность избежать пристального внимания правоохранительных структур, например, досмотра до и после совершения теракта. Будьте внимательны, находясь в подобных местах.

Террористы действуют внезапно и, как правило, без предварительных предупреждений.

Будьте особо внимательны во время путешествий. Обращайте внимание на подозрительные детали и мелочи - лучше сообщить о них сотрудникам правоохранительных органов. Никогда не принимайте пакеты от незнакомцев и никогда не оставляйте свой багаж без присмотра.

Всегда и везде уточняйте, где находятся резервные выходы из помещения. Заранее продумайте, как Вы будете покидать здание, если в нем произойдет ЧП. Никогда не пытайтесь выбраться из горящего здания на лифте. Во-первых, механизм лифта может быть поврежден. Во-вторых, обычно испуганные люди бегут именно к лифтам. Лифты не рассчитаны на перевозку столь большого количества пассажиров - поэтому драгоценные минуты, необходимые для спасения, могут быть потеряны.

В зале ожидания аэропорта, вокзала и т.д. старайтесь располагаться подальше от хрупких и тяжелых конструкций. В случае взрыва они могут упасть или разлететься на мелкие кусочки, которые выступят в роли осколков - как правило, именно они являются причиной большинства ранений.

В семье:

Разработайте план действий в чрезвычайных обстоятельствах для членов Вашей семьи. У всех членов семьи должны быть телефоны, адреса электронной почты и иных контактов друг друга для оперативной связи. Эти координаты должны быть у учителей школы, куда ходит Ваш ребенок, у секретаря организации, в которой Вы работаете, у родственников и знакомых и т.д. Иногда системы связи,

расположенные в одном районе, могут быть повреждены или обесточены, что сделает невозможным связаться друг с другом. Поэтому договоритесь, что в экстренных случаях Вы будете звонить знакомому или родственнику, живущему вдали от Вашего района. Назначьте место встречи, где вы сможете найти друг друга в экстренной ситуации.

Подготовьте "тревожную сумку": минимальный набор вещей, немного продуктов длительного хранения, фонарик, батарейки, радиоприемник, воду, инструменты, копии важнейших документов.

На работе:

Террористы предпочитают взрывать высотные и известные здания, поскольку теракт, совершенный в подобных местах, имеет для них некий символический эффект. Если Вы работаете в таком здании или посещаете его:

- Выясните, где находятся резервные выходы.
- Ознакомьтесь с планом эвакуации из здания в случае ЧП.
- Узнайте, где хранятся средства противопожарной защиты и как ими пользоваться.
- Постарайтесь получить элементарные навыки оказания первой медицинской помощи.
- В своем столе храните следующие предметы: аптечку, шапочку из плотной ткани, носовой платок (платки), маленький радиоприемник и запасные батарейки к нему, фонарик и запасные батарейки, свисток.

Угроза взрыва бомбы:

Примерно в 20% случаев террористы заранее предупреждают о готовящемся взрыве. Иногда они звонят обычным сотрудникам. Если к Вам поступил подобный звонок:

- Постарайтесь получить максимум информации о времени и месте взрыва. Постарайтесь записать все, что Вам говорит представитель террористов, - не полагайтесь на свою память.
- Постарайтесь как можно дольше удерживать звонящего на линии - это поможет спецслужбам идентифицировать телефонный аппарат, с которого был совершен звонок.
- Если в здании обнаружен подозрительный пакет (ящик и т.д.), ни в коем случае не прикасайтесь к нему и как можно скорее известите правоохранительные органы о месте его нахождения.
- Во время эвакуации старайтесь держаться подальше от окон.
- Не толпитесь перед эвакуированным зданием - освободите место для подъезда машин полиции, пожарных и т.д.

После взрыва бомбы:

Немедленно покиньте здание: не пользуйтесь лифтами.

Если сразу после взрыва начали качаться шкафы, с них стали падать книги, папки и т.д., ни в коем случае не пытайтесь удержать их - спрячьтесь под стол и переждите несколько минут.

Если начался пожар:

Подойдя к закрытой двери, сначала дотроньтесь до нее - сверху, посередине и снизу. Если дверь горячая - открывать ее нельзя, потому что за ней бушует пожар. В этом случае ищите другой выход. Если дверь не нагрелась, открывайте ее медленно и осторожно.

Главная причина гибели людей при пожаре - дым и токсичные химические вещества, образующиеся при горении предметов, изготовленных из синтетических материалов. Задымление дезориентирует, а вдыхание газов может вызвать тяжелое отравление, помутнение и даже потерю сознания. Поэтому, покидая здание, старайтесь пригибаться как можно ниже. Прикройте рот и нос носовым платком, желательна влажным. Дышите только через него. Старайтесь дышать неглубоко.

Если в коридоре начался пожар, и Вы не можете выйти из кабинета, скатайте в рулон коврик и полотенца, смочите их водой и постарайтесь как можно плотнее заделать щели в двери. Немного приоткройте окно, но ни в коем случае не полностью. Выбросьте в окно яркий кусок (желательно красной) материи, светите в окно фонариком, свистите, стучите по трубам, чтобы пожарные заметили, что в комнате кто-то есть. Кричите только в крайнем случае: как правило, человеческий крик крайне сложно услышать, кроме того, крик способен привести к печальным последствиям: крича, человек способен глубоко вдохнуть газ, образующийся в процессе горения, и потерять сознание.

Если Ваш дом (квартира) оказались вблизи эпицентра взрыва:

Осторожно обойдите все помещения, чтобы проверить, нет ли утечек воды и газа, возгораний и т.д. В темноте ни в коем случае не зажигайте спички или свечи - пользуйтесь фонариком.

Немедленно отключите все электроприборы. Погасите газ на плите и т.д.

Обзвоните своих родных и близких и кратко сообщите о своем местонахождении, самочувствии и т.д. Без особой нужды не пользуйтесь телефоном - АТС может не справиться с потоком звонков.

Проверьте, как обстоят дела у соседей - им может понадобиться помощь.

Если Вы находитесь вблизи места совершения теракта:

- Сохраняйте спокойствие и терпение.
- Выполняйте рекомендации местных официальных лиц.
- Держите включенными радио или ТВ для получения инструкций.

Если Вас эвакуируют из дома:

- Оденьте одежду с длинными рукавами, плотные брюки и обувь на толстой подошве. Это может защитить от осколков стекла.
- Не оставляйте дома домашних животных.
- Во время эвакуации следуйте маршрутом, указанным властями. Не пытайтесь "срезать" путь, потому что некоторые районы или зоны могут быть закрыты для передвижения.
- Старайтесь держаться подальше от упавших линий электропередачи.

В самолете:

Следите за окружением. Обращайте внимание на других пассажиров, которые ведут себя неадекватно. Если кто-то вызывает у Вас подозрение - сообщите об этом службе безопасности аэропорта или стюардессе.

Не доверяйте стереотипам. Террористом может быть любой человек, вне зависимости от пола, возраста, национальности, стиля одежды и т.д.

Если Вы окажетесь в самолете, в котором действуют террористы, не проявляйте излишней инициативы, не провоцируйте их на совершение актов насилия в отношении пассажиров и экипажа.

Ваша главная задача - остаться живым и невредимым. Помните, что Вы не сможете самостоятельно справиться с угонщиком. Это вдвойне опасно, потому что на борту могут оказаться его сообщники.

Знайте, куда можно позвонить в случае опасности. Полезно сохранить в память телефона номера спецслужб. Может случиться так, что Ваш телефон окажется единственным средством связи с внешним миром.

Будьте одной командой. Если самолет захвачен, Вы должны объединиться с другими пассажирами и членами экипажа. Не старайтесь повысить свой авторитет за счет заискивания с террористами. Выполняйте их команды и старайтесь, насколько это возможно, сохранять спокойствие.

Помощь жертвам:

Если человеку не угрожает немедленная опасность погибнуть в огне или в результате падения тяжелых конструкций, не выносите его из здания самостоятельно и не старайтесь оказывать медицинскую помощь. В ряде случаев это может привести к печальным последствиям, например, если у него сломан позвоночник, то малейшее движение может привести к повреждению спинного мозга.

Главная Ваша задача - как можно быстрее привести к пострадавшему профессионалов.