Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите.

***ОБНАРУЖЕНИЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ***

Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

\* не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;

\* зафиксируйте время обнаружения предмета;

\* постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;

\* обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем);

**Помните**: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

**Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей.**

Разъясните детям, что любой предмет найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность. Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

***БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!***

Безопасность зависит от нас самих. Милиция может помочь, может посодействовать в предотвращении терактов, но стоять за спиной каждого не в силах. Притупление нашей бдительности — извечная мечта террористов. На улице, в транспорте, во дворах и подъездах мы должны быть внимательными и осмотрительными*. Это не подозрительность!*

Если вы внимательны, то знаете во дворе почти все автомашины и их владельцев. Появилась новая, незнакомая, она стоит близко у дома... И это должно озаботить вас. Здесь помогут ГИБДД, граждане своего же дома. Заметили, что с двери, ведущей в подвал, сорван замок, проинформируйте хотя бы дворника или работников домоуправления.

В последнее время террористы перевозят взрывчатку в мешках, маскируя под сахар. Могут быть ящики и коробки, тюки и большие сумки, которыми пользуются "челноки" и торговцы. Груз достаточно велик и не заметить его нельзя. Надо быть бдительными!

***Действия при обнаружении взрывоопасного предмета***

· Обнаружив подозрительную вещь в общественном транспорте, опросите пассажиров. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите об этом водителю.

· Обнаружив бесхозный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей. Если владелец не установлен, немедленно сообщите об этом в отделение милиции.

· Обнаружив признаки установки взрывного устройства в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации

· Не подходите к подозрительному предмету, не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте его

· Запомните время обнаружения подозрительного предмета

· Предупредите людей, чтобы они отошли как можно дальше от опасной находки

· Обязательно дождитесь специалистов, так как вы являетесь самым важным очевидцем

· Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с подозрительными предметами — это может привести к многочисленным жертвам и разрушениям!

· Помните! Для маскировки взрывных устройств чаще всего используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, портфели, игрушек.

***Действия при стрельбе в населенном пункте***

Человека, случайно попавшего под обстрел, обычно охватывают паника и страх. Как правило, он не знает, что делать. У него появляется неодолимое желание убежать от опасности. В таких ситуациях нельзя мешкать, а сразу предпринять определенные действия

На улице:

· Несмотря ни на что, сразу же ложитесь и замрите.

· Осмотритесь, чтобы найти укрытие (канаву, бетонную урну, угол здания, бордюрный камень)

· Осторожно, лучше ползком переместитесь за укрытие.

· Учтите, что неосторожным передвижением вы можете вызвать огонь на себя, так как стреляющие могут принять вас за противника.

В доме (квартире):

· Ни в коем случае не подходите к окнам, так как опасность прямого попадания пули достаточно велика.

· Укройтесь в помещении, которое не имеет окон (ванная, туалет). Это поможет вам уберечься от рикошета, так как пуля, залетевшая в окно, от бетонных или кирпичных стен может срикошетировать не один раз.

· Если после перестрелки возникла необходимость оказать помощь раненым, громко предупредите их об этом. Иначе находящиеся в шоковом состоянии люди могут продолжить стрельбу.

***Действия при захвате в заложники***

Захват, как правило, осуществляется внезапно и быстро в любом месте: на улице, в транспорте, в доме, в учреждении, на производственном предприятии. Чаще всего захват заложников происходит в транспорте.

В связи с этим:

· во время путешествия одевайтесь скромно и неброско.

· не берите с собой материалы политического, религиозного, военного характера и по возможности документы, подтверждающие ваш социальный статус.

· как можно быстрее возьмите себя в руки, не паникуйте, помните: ваша цель — остаться в живых;

· если нет полной уверенности в успехе, не пытайтесь бежать;

· располагайтесь подальше от окон, дверей и преступников (места рядом с ними наиболее опасны при проведении спецслужбами операции по освобождению);

· если вы ранены, постарайтесь меньше двигаться, этим можно сократить потерю крови;

· в первые часы после захвата не высказывайте категорических отказов преступникам, не противоречьте им; позже не бойтесь обращаться к ним с просьбами о том, в чем нуждаетесь, постепенно повышая их уровень;

· если террористы находятся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения, по возможности ограничьте с ними любые контакты;

· на совершение любых действий (сесть, встать, сходить в туалет, попить, поесть) спрашивайте разрешение, без раздумий и сопротивления отдавайте свои вещи, если этого требуют террористы;

· при общении с преступниками избегайте презрительного, вызывающего тона и поведения, которые могут вызвать гнев террористов и привести к человеческим жертвам;

· по возможности не допускайте прямого зрительного контакта с террористами, разговаривайте с ними спокойно, на вопросы отвечайте кратко;

· если вас допрашивают, многословно и свободно разговаривайте только на второстепенные темы, соблюдайте осторожность в том случае, если затрагиваются важные государственные и личные вопросы, контролируйте те свои ответы, которые в последующем могут повредить вам и другим людям;

· для поддержания сил ешьте все, что вам предлагают, даже ту пищу, которая категорически не нравится;

· соблюдайте личную гигиену и чистоту, насколько позволяет ситуация;

· наблюдайте за преступниками и постарайтесь запомнить как можно больше информации о террористах (их количество, вооружение, имена, клички, приметы, особенности речи и манеры поведения, телосложения, тематику разговоров).

***Действия при поступлении угрозы по телефону***:

· Если у вас есть автоматический определитель номера, сразу же запишите определившийся номер телефона

· При наличии звукозаписывающей аппаратуры запишите разговор, извлеките кассету и примите меры для ее сохранности.

· При отсутствии звукозаписывающей аппаратуры постарайтесь дословно запомнить разговор и немедленно запишите его.

· По ходу разговора запоминайте такие детали, как пол и примерный возраст звонившего, особенности его речи (голос: громкий, тихий, низкий, высокий и т. д.; речь: быстрая, медленная, внятная, невнятная, с заиканием, шепелявая, с акцентом или диалектом, с нецензурными выражениями, развязная и т. п.), звуковой фон (шум автодороги или железнодорожного транспорта, звук телевизора или радио, другие голоса и т. д.)

· По возможности во время разговора постарайтесь получить ответы на следующие вопросы: § кому, куда и по какому телефону звонят? § что от вас требуют и кто выдвигает эти требования? § когда и каким образом можно связаться со звонившим? § кому вы можете или должны сообщить о разговоре?

· Зафиксируйте точное время начала и окончания разговора. Не бойтесь запугивания, по окончании разговора немедленно сообщите о нем в правоохранительные органы.

· В ходе разговора постарайтесь склонить собеседника к тому, чтобы вам дали как можно больше времени для принятия решения или совершения каких-либо действий.

***Действия при получении писем и записок, содержащих угрозы***

Угрозы в письменном виде могут быть отправлены по почте, переданы со случайным человеком, подброшены в почтовый ящик, прикреплены к автомобилю.

· Постарайтесь не оставлять на письме или записке отпечатки своих пальцев

· Не мните полученный документ и не делайте на нем пометки

· Положите все, что получено (письмо, записка, упаковка, конверт, другие вложения), в чистый полиэтиленовый пакет и поместите этот пакет в плотную жесткую папку

· Обратитесь с полученными материалами в правоохранительные органы, оформив их передачу путем подачи письменного заявления или протоколом

· Ограничьте и не расширяйте круг лиц, которые знают о содержании полученного вами письма (записки)

***Психологическая подготовленность человека к действиям в опасных и экстремальных ситуациях***

Неподготовленный в психологическом отношении человек, столкнувшись с реальной угрозой для жизни, перестает правильно оценивать ситуацию. Он думает, что опасность гораздо больше, чем есть на самом деле, и начинает заранее представлять себе самые жуткие картины своего будущего.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы человек был в состоянии:

· принимать быстрые решения;

· уметь импровизировать;

· постоянно и непрерывно контролировать самого себя;

· уметь различать опасности;

· уметь распознавать людей;

· быть самостоятельным и независимым;

· когда потребуется, быть твердым и решительным, но уметь подчиняться, если это необходимо;

· определять и знать свои возможности и не падать духом;

· в любой ситуации не сдаваться и пытаться найти выход.

Каким же образом должен подготовить себя человек к тому, чтобы помочь себе выжить в опасной или экстремальной ситуации?

1) развивать у себя установку на выживание, т. е. на готовность к спокойным и целенаправленным действиям:

· осознание («Я понимаю, где я оказался и что со мной происходит»);

· оценку («Я не растеряюсь и не испугаюсь»);

· поведение («Я вспомню все, что знаю и чему меня учили. Я буду терпеливым, внимательным и наблюдательным»).

2) уметь анализировать свои поступки и действия, ошибки и промахи, чтобы в будущем их не повторять;

3) развивать и укреплять свои волевые качества (уверенность, настойчивость, целеустремленность, умение противостоять трудностям и преодолевать их);

4) научиться побеждать свой страх, заставить себя спокойно рассуждать и поставить перед собой цель — выжить во что бы то ни стало. Чтобы побороть свой страх, необходимо:

· внимательно осмотреться, найти удобное положение, позволяющее расслабиться и успокоиться;

· дышать глубоко и спокойно;

· сосредоточившись на ближайших делах, размышлять и планировать свои дальнейшие действия.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ УГРОЗЕ СОВЕРШЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА**