



**Как вести себя при  
террористической  
угрозе**

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

А К А Д Е М И Я

---

Э т о   д о л ж е н   з н а т ь   к а ж д ы й !

---

С. В. АСЯМОВ

Ю. С. ПУЛАТОВ

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ  
ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ УГРОЗЕ**

Памятка для населения

Ташкент 2005

**Асямов С. В., Пулатов Ю. С.** Как себя вести при террористической угрозе. Памятка для населения. – Т.: Издательский центр «Академия», 2005. – 40 с. (Сер. “Это должен знать каждый!”).

В памятке изложены основные правила безопасного поведения населения в критических ситуациях, связанных с террористическими акциями. Даются рекомендации, как действовать в случаях угрозы и совершения терактов, при обнаружении взрывного устройства, как вести себя в зоне взрыва, при захвате в заложники, приводятся правила оказания первой медицинской помощи и др.

Для широкого круга читателей.

Рецензенты:

Э. М. Абзалов, кандидат юридических наук (Прокуратура Республики Узбекистан);

В. Г. Файзуллаева, кандидат юридических наук (НГУ им. Мирзо Улугбека);

М. Н. Ризаев, доктор медицинских наук, профессор (Академия МВД Республики Узбекистан).

## О памятке

Современная криминогенная обстановка отличается особой остротой и создает постоянную угрозу жизни людей, их здоровью и имуществу. Первичная подготовка граждан в области знаний правил и порядка поведения при угрозе и осуществлении террористических актов, их направленности может позволить во многих случаях или избежать массовых жертв, или выйти из таких ситуаций с наименьшими потерями.

Памятка «Как себя вести при террористической угрозе» разработана на основании анализа практических действий по ликвидации последствий террористических актов и материалов расследования по ним, с учетом особенностей поведения человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Цель памятки – помочь гражданам правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Убедительно просим Вас изучить настоящую памятку и позаботиться о том, чтобы ее знали все члены Вашей семьи. Из нее Вы узнаете, как защитить себя, спасти свое здоровье и жизнь, спасти своих родных, близких и друзей в случае угрозы или осуществления террористического акта.

**Во имя здоровья и жизни своей, родных и близких Вам людей изучите эту памятку и неукоснительно следуйте ее рекомендациям.**

Каждый из Вас должен конкретно представлять свое поведение и действия в экстремальной ситуации, психологически быть готовым к самозащите или нейтрализации нападающих. С этой целью предлагается смоделировать свое поведение и действия в различной обстановке и разных ситуациях, что дает возможность лучше запомнить и овладеть необходимыми действиями и приемами, выработать психологическую готовность к оптимальному поведению, своевременно распознать и правильно оценить опасную для здоровья и жизни ситуацию, ограничить возможность внезапного нападения (применения насилия) со стороны злоумышленников, оградить себя и своих близких от преступных посягательств.

## В случае угрозы или совершения террористического акта

Терроризм – это метод, посредством которого организованная группа или партия стремятся достичь провозглашенных ею целей через систематическое использование насилия. Для нагнетания страха применяются такие террористические способы (методы), как взрывы и поджоги жилых и административных зданий, магазинов, вокзалов, захват заложников, автобусов, угоны самолетов и т.д.

Каждый гражданин, оказавшийся в районе чрезвычайной ситуации, должен проявлять самообладание, личным примером воздействовать на окружающих, а при необходимости пресекать случаи грабежей, мародерства и другие нарушения законности.

Оказав первую помощь членам семей, окружающим и самому себе, гражданин должен принять участие в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, используя для этого личный транспорт, инструмент, медикаменты, перевязочный материал и т.п.

Террористы могут установить взрывное устройство в самых неожиданных местах, подвалах, арендуемых помещениях, снимаемых квартирах, припаркованных автомобилях и т.п. В настоящее время могут использоваться как промышленные, так и самодельные взрывные устройства.

**ПОМНИТЕ: правильные и грамотные действия помогут сохранить Вашу жизнь и жизнь Ваших близких.**

Если угроза взрыва застала Вас в помещении, опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

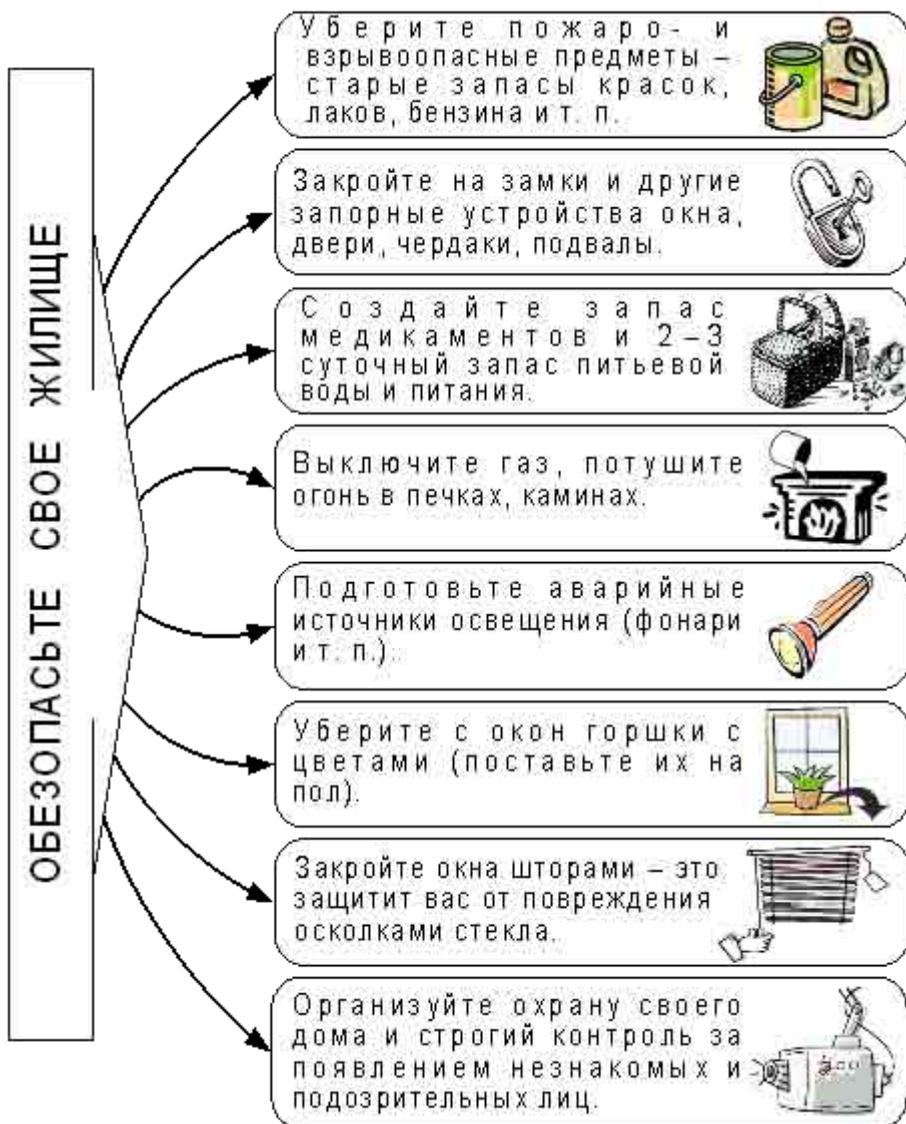
Находясь на улице, отбегите на ее середину, на площадь, пустырь – подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередач.

Если Вас заблаговременно оповестили об угрозе, прежде чем покинуть жилище или рабочее место, отключите электричество, газ. Возьмите необходимые вещи и документы, запас продуктов и медикаментов.





## При получении информации об угрозе террористического акта



# При получении информации об эвакуации

*Возьмите документы, деньги, ценности.*



*Отключите электричество, газ, воду*



*Обязательно закройте входную дверь на замок.*



**Если информация о начале эвакуации застала Вас дома:**



*Окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям.*



*Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных*

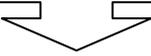
Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно.

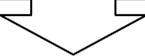
**Помните, что от согласованности и четкости Ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.**

# Ваши действия при совершении теракта

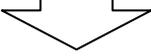
Спокойно уточните и оцените сложившуюся обстановку.



Окажите первую медицинскую помощь своим детям и родственникам, другим пострадавшим, нуждающимся в ней.



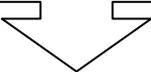
По возможности приступайте к освобождению пострадавших из завалов.



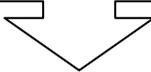
Передвигайтесь осторожно, не трогайте повреждённые конструкции и оголенные провода, остерегайтесь обвалов стен и перекрытий.



В разрушенном или повреждённом помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться спичками, свечами, факелами, зажигалками.



При сильном задымлении для защиты органов дыхания пользуйтесь влажными платками, полотенцами и другими вещами.



Строго выполняйте указания и требования должностных лиц.

## **Меры личной безопасности и защита от взрывных устройств**

Злоумышленники стремятся разместить взрывные устройства в наиболее уязвимом месте, где действием взрыва может быть достигнут наибольший вред.

К таким местам, как правило, относятся места скопления людей: базары, площади, оживленные улицы; городской транспорт, поезда, а также автоостановки, вокзалы, билетные кассы; жилые дома и административные здания, подъезды, подвалы, чердаки, мусоропроводы, лифты; потенциально опасные объекты, химически-, взрыво-, пожароопасные производства; места пересечения улиц, концентрации автотранспорта, слабой защищенности инженерных и транспортных коммуникаций.

Следует обращать внимание на "забытые" предметы: чемоданы, атташе-кейсы, зонтики, свертки, книги и т.п., в которых может быть подложено взрывное устройство. Указанные и иные предметы невыясненного происхождения не перемещать, не осматривать самостоятельно, а вызвать специалистов.

**При обнаружении предметов, подозреваемых в принадлежности к взрывоопасным, следует соблюдать следующие меры безопасности:**

- ⇒ не курить;
- ⇒ не пользоваться электрозажигалками и другими источниками огня или искровоспроизводящими предметами;
- ⇒ не трогать руками и не касаться с помощью других предметов;
- ⇒ не трясти, не бросать, не сгибать, не открывать;
- ⇒ место обнаружения предмета немедленно покинуть, обеспечив охрану;
- ⇒ оповестить окружение (сотрудников, членов семьи, других людей);
- ⇒ вызвать сотрудников милиции.

# Взрывоопасные предметы

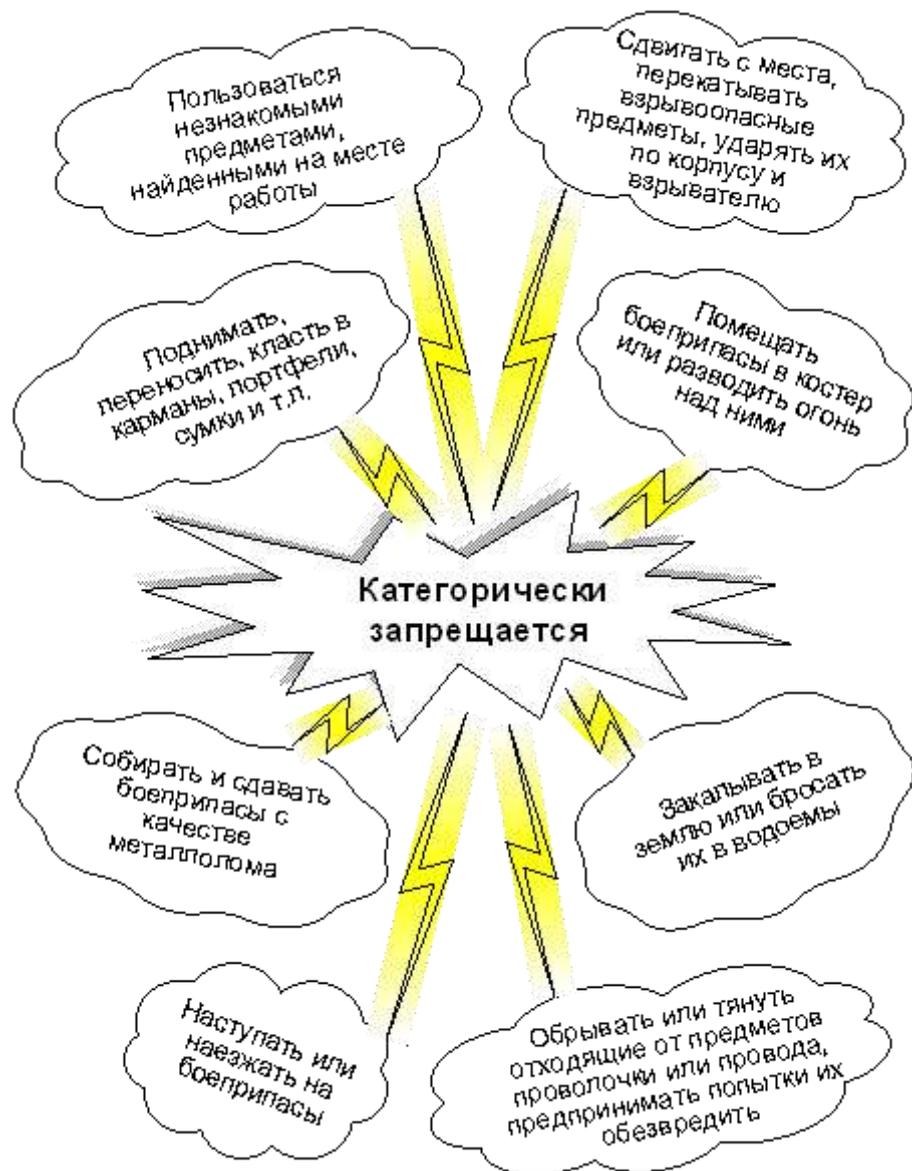


Заметив взрывоопасный предмет (самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, немедленно сообщите о находке в милицию, не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету и обезвреживать его.

Совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

Заходя в подъезд дома, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы.

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ!**



# Если произошел взрыв

## Если взрыв произошел рядом с Вашим домом

Успокойтесь и успокойте Ваших близких. Позвоните в милицию и уточните обстановку.

В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.

Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода.

В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов не пользуйтесь открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.).

При задымлении защитите органы дыхания смоченным водой платком или полотенцем.

Действуйте в строгом соответствии с указаниями прибывших на место ЧС сотрудников МВД, МЧС и спасателей.

## При пожаре после взрыва

При загорании одежды необходимо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Необходимо предотвратить движение человека. Чтобы полностью загасить пламя, устраните всякий приток воздуха под защитное покрытие.

Приложите влажную ткань на место ожогов. Не смазывайте ожоги. Не трогайте ничего, что прилипло к ожогам. Отправьте пострадавшего в ближайший медицинский пункт.

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 прикрыть.

Не пытайтесь выйти 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, так как неизбежны травмы.

**ПОМНИТЕ!** Маленькие дети от страха часто прячутся под кроватями, в шкафы, забиваются в угол.

Если на Вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбейте пламя.

Если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению.

Выходите из зоны пожара в наветренную сторону, то есть туда, откуда дует ветер.



# Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций здания

Если Вы оказались под обломками конструкций здания

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут.

Дышите глубоко и ровно. Голосом и стуком привлекайте внимание людей.

Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхолепенгатором.

Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте зажигалки. Берегите кислород.

Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь 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.



## **Меры личной безопасности при получении предметов и корреспонденции по почте**

Преступники используют пластиковые бомбы, закладываемые в почтовые отправления, маскируемые в виде книг, сигарет, пачек карандашей, статуэток и т.д.

***Характерными признаками таких почтовых отправлений являются:***

- ✓ толщина вложений более 3 мм;
- ✓ упругость пакета, схожая с резиновым предметом;
- ✓ вес упаковки более 50 граммов;
- ✓ тщательная упаковка корреспонденции;
- ✓ наличие пометок "Вскрыть только лично", "Лично в руки";
- ✓ настойчивое намерение посторонних лиц вручить пакет, посылку, предмет лично Вам в руки.

***В подобных случаях рекомендуется:***

- ✓ ни в коем случае не вскрывать полученные пакеты, посылки, предметы, не сгибать и не подвергать их иному механическому воздействию;
- ✓ не помещать их в опасные для Вашей или других лиц безопасности места;
- ✓ оберегать полученные предметы от воздействия прямых солнечных лучей или других источников тепла, а также влаги;
- ✓ при получении предметов и корреспонденции желательно проверить документы у доставителя;
- ✓ спросить у доставившего лица о содержании корреспонденции;
- ✓ не брать в руки и не принимать ничего до тех пор, пока не будет уверенности в вашей безопасности;
- ✓ записать данные доставителя, сделать пометку о характере предмета.

При получении письма, схожего с описанными признаками, не вскрывать его, а вызвать специалистов и передать им для проверки.

# Угроза теракта по телефону

## Порядок приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону

- Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумага.
- По ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его (ее) речи.
- Обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле-радиоаппаратуры, голоса, другое).
- Отметьте характер звонка – городской или междугородный.
- Обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.
- Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия Вами и Вашим руководством решений или совершения каких-либо действий.
- Если возможно, еще в процессе разговора сообщите о нем руководству, если нет – немедленно по его окончанию.
- Незамедлительно сообщите о разговоре в правоохранительные органы.
- Не распространяйтесь о факте разговора и его содержании. Максимально ограничьте число людей, владеющих информацией.
- При наличии автоматического определения номера (АОНа) запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты.
- При использовании звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (минидиск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности. Обязательно установите на ее место другую.

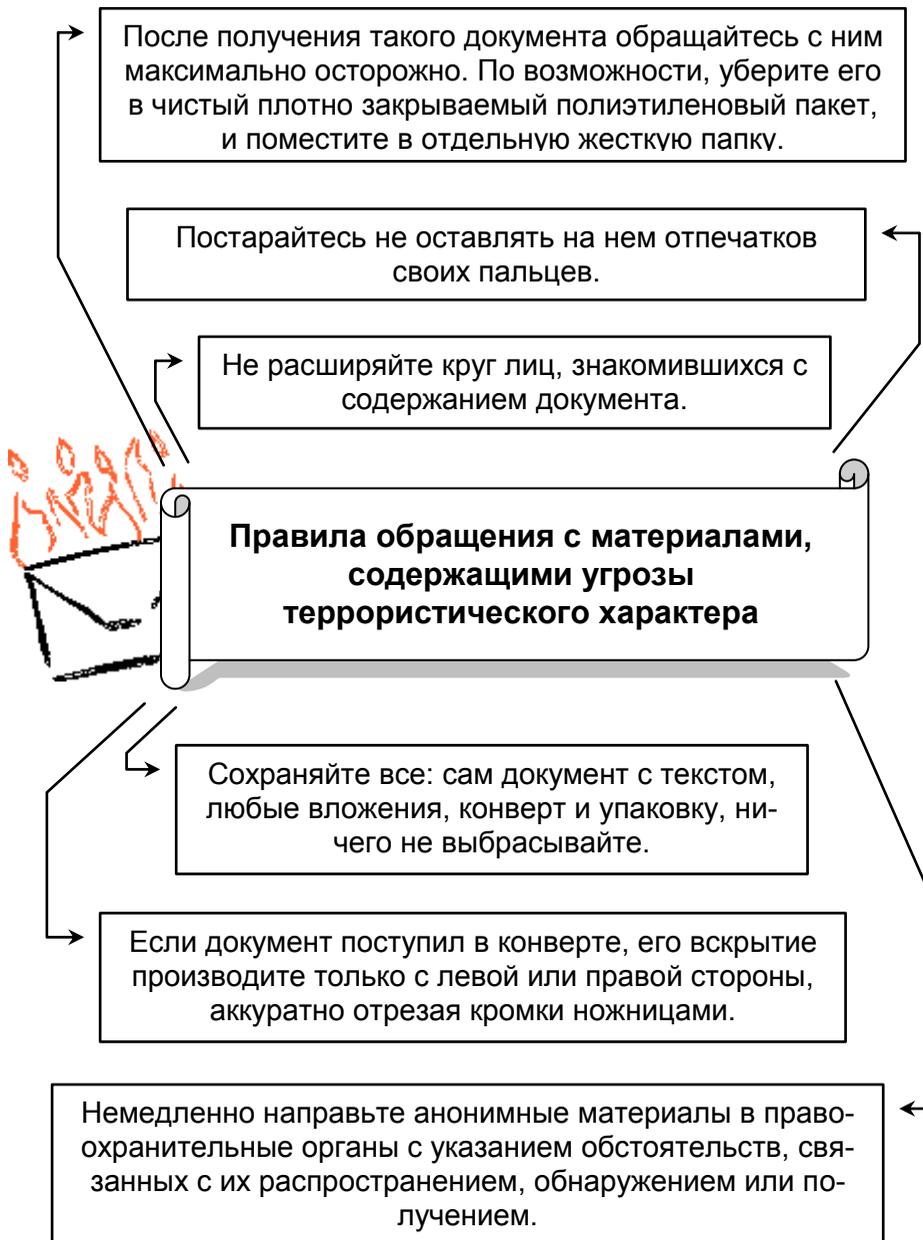




**Постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:**

- ✓ Куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
- ✓ Какие конкретные требования он (она) выдвигает?
- ✓ Выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
- ✓ На каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
- ✓ Как и когда с ним (с ней) можно связаться?
- ✓ Кому Вы можете или должны сообщить об этом звонке?

# Материалы, содержащие угрозы террористического характера



## Вы попали в перестрелку

Если стрельба застала Вас на улице, сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т.д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки.

Если стрельба застала Вас дома, укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, так как находиться в комнате опасно из-за возможного рикошета.

**Как действовать, если  
Вы попали в перестрелку?**

Примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом.

По возможности, сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

# Транспортное средство захвачено террористами

Не привлекайте к себе внимание террористов.

Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.

Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды.

**Как действовать при захвате автобуса (троллейбуса, трамвая) террористами?**

Снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.

Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги.

Если спецслужбы предпримут попытку штурма, ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до конца штурма.

После освобождения немедленно покиньте транспорт, так как не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва.

## Действия при пожаре в результате террористического акта в общественном транспорте

Немедленно сообщите о пожаре водителю. Попробуйте открыть двери (используйте кнопку аварийного открывания). Попробуйте применить для тушения очага пожара огнетушитель и подручные средства.

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!** В троллейбусах и трамваях металлические части могут оказаться под напряжением в результате обгорания защитной изоляции проводов.

При блокировании дверей используйте для эвакуации аварийные люки и запасные выходы. При необходимости выбейте обеими ногами (либо твердым предметом) стекла. Если вы удачно, без серьезных травм покинули пассажирский салон, то, по возможности помогите оставшимся, в первую очередь детям и престарелым, и отойдите подальше, так как могут взорваться баки с горючим или произойти замыкание высоковольтной электрической сети.

В любом транспортном средстве имеются материалы, выделяющие при горении ядовитые газы, поэтому покидайте салон быстро, прикрывая рот и нос платком или рукавом.

По телефону или через водителей проезжающих машин сообщите о террористическом акте и пожаре в правоохранительные органы. Окажите помощь пострадавшим.

## Меры личной безопасности при захвате террористами самолета

В случае захвата террористами самолета необходимо выполнять следующие правила:

- ⇒ беспрекословно выполняйте команды террористов, а затем сотрудников спецподразделения, освобождающих заложников в самолете;
- ⇒ не проявляйте героизм, не имея специальной подготовки;
- ⇒ постарайтесь проанализировать сложившуюся ситуацию;
- ⇒ осмотрите место, в котором Вы находитесь. Определите укрытия, за которыми можно спрятаться в случае перестрелки;
- ⇒ попытайтесь при возможности начать с ними разговор, ведите себя естественно, что позволит успокоиться Вам и успокоить террористов;
- ⇒ если террористы не вступают с Вами в контакт, старайтесь занять себя другим: читать, писать, разговаривать с соседями;
- ⇒ не употребляйте алкоголь;
- ⇒ отдайте личные вещи, которые требуют террористы;
- ⇒ во время стрельбы ложитесь на пол или укройтесь за сиденьем, но никуда не бегите;
- ⇒ не теряйте надежду на благополучный исход ситуации, в которой Вы оказались;
- ⇒ безопаснее находиться у стены или иллюминатора;
- ⇒ старайтесь не выделяться среди заложников, ничем не раздражайте террористов;
- ⇒ не нужно выражать свое недовольство, громко плакать, сморкаться и кашлять;
- ⇒ если Вы хотите перейти на другое место или открыть сумочку, спрашивайте разрешения у террористов;
- ⇒ когда услышите хлопки в салоне самолета при использовании спецподразделением световых гранат или шашек со слезоточивым газом, закройте и не трите глаза, задержите дыхание, наклоняйтесь как можно ниже;
- ⇒ не выбегайте из самолета до поступления команды, не суетитесь, не теряйте времени на поиск своей ручной клади.

## Захват в заложники

За последние 10–20 лет практика захвата террористами и прочими преступными элементами невинных людей в качестве заложников стала весьма распространенным "оружием террора". И хотя статистическая вероятность обычного гражданина стать жертвой не выше, чем быть пораженным ударом молнии, имеет смысл в определенной степени обезопасить себя, свою семью или близких, предпринимая определенные меры предосторожности.

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других. Тем не менее некоторые общие и конкретные рекомендации могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья.

**Заложник — это человек, который находится во власти преступников. Сказанное не значит, что он вообще лишен возможности бороться за благополучное разрешение той ситуации, в которой оказался. Напротив, от его поведения зависит многое. Выбор правильной линии поведения требует наличия соответствующих знаний. Таковыми должны обладать потенциальные жертвы террористических актов и захвата помещений.**

Захват заложников может произойти с целью получения выкупа, удовлетворения политических требований, обмена и др. Кроме того, стать заложником можно случайно, например, при ограблении магазина, банка, квартиры, загородного коттеджа либо при захвате террористами транспортного средства, общественного здания и т.п.

Классическая система похищения или захвата заложников выглядит следующим образом: планирование, подготовка, захват, укрытие заложника, общение и допросы, ведение переговоров, получение выкупа (или удовлетворения других требований), освобождение или убийство жертвы.



## Меры защиты

Реальная и в подавляющем большинстве случаев единственная возможность самому быстро вырваться из рук преступников бывает в начальной стадии захвата, в момент нападения. Если рядом нет террориста и нет возможности поражения, нельзя просто стоять на месте. Если есть такая возможность, необходимо убежать с места предполагаемого захвата. Но если безуспешность попыток освободиться очевидна, лучше не прибегать к крайним мерам, а действовать сообразно складывающимся обстоятельствам.

С момента захвата необходимо контролировать свои действия и фиксировать все, что может способствовать освобождению. По возможности, скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте. По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения). Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега. Если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже. Если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови.

## Правила поведения при захвате в заложники

*Правило первое.* Если вы оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники. Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

*Правило второе.* Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала попытки террористы расценят это как оказание сопротивления, что в лучшем случае приведет к ухудшению условий содержания. Старайтесь выказать террористам полную покладливость в соблюдении режима содержания – это, в свою очередь, может привести к его смягчению.

*Правило третье.* Не позволяйте себе падать духом. Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

**ПОМНИТЕ – ВАША ЦЕЛЬ ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ.**

### **Взаимоотношения с похитителями:**

- Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.
- По возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями.
- С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей.
- Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков.
- Попытки вступать с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются.
- Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь.
- При наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в данной ситуации сильного стрессового состояния могут про-

явиться, заявите об этом в спокойной форме захватившим Вас людям. Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта.

Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей в качестве заложников завершалось в среднем через 4,5–5 часов, в 95% случаев заложники оставались в живых. Но, находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому Ваша основная задача – сохранить жизнь и здоровье. **Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.**

### **При длительном нахождении в положении заложника:**

- Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность.
- Избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения.
- Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения.
- Постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т.д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке.
- Для поддержания сил ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчет в том, что потеря аппетита и веса являются нормальными явлениями в подобной экстремальной ситуации.

## Поведение на допросе:

- На вопросы отвечайте кратко. Более свободно и пространно разговаривайте на несущественные общие темы, но будьте осторожны, когда затрагиваются важные государственные или личные вопросы.
- Внимательно контролируйте свое поведение и ответы. Не допускайте заявлений, которые сейчас или в последующем могут повредить Вам или другим людям.
- Оставайтесь вежливым, тактичным при любых обстоятельствах. Контролируйте свое настроение.
- Будьте осторожны, в отношении подыгрывания похитителям: не принимайте их сторону, не выражайте активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.
- В случае принуждения выразить поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи) укажите, что они исходят от похитителей. Избегайте призывов и заявлений от своего имени.

Запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооруженности, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др. Подробная информация поможет впоследствии правоохранительным органам в установлении личностей террористов.

## При проведении спецоперации по освобождению заложников

**ПОМНИТЕ, что, получив сообщение о Вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые действия по Вашему освобождению.**

По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т. е. в местах большей безопасности, в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.).

Во время проведения спецслужбами операции по Вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- ⇒ лежите по полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ⇒ ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять Вас за преступника;
- ⇒ если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Не возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут поначалу (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы.

После освобождения не делайте скоропалительные заявления до момента, когда Вы будете полностью контролировать себя, восстановите мысли, ознакомьтесь с информацией официальных и других источников.



## **Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях и при несчастных случаях**

Беда может случиться где угодно: дома, на улице, на дороге. Очень часто смерть пострадавшего наступает не из-за тяжести травм, а из-за отсутствия элементарных знаний по вопросам первой медицинской помощи у оказавшихся рядом людей, иногда близких родственников, знакомых или друзей. Причиной отсутствия или недостаточности таких знаний могут быть не только беспечность и равнодушие, но и мнимая уверенность в том, что беда обойдет их стороной.

Первая медицинская помощь – это комплекс простейших медицинских мероприятий, выполняемых на месте получения повреждения в порядке само- и взаимопомощи.

Основная цель первой медицинской помощи – спасение жизни пострадавшего, устранение продолжающего воздействия поражающего фактора и быстрая эвакуация его из зоны поражения.

**Каждые 20 из 100 погибших могли быть спасены, если бы помощь оказывалась своевременно и правильно на месте происшествия.**

Оптимальный срок оказания первой медицинской помощи – **до 30 минут** после получения травмы, при отравлении – **до 10 минут**. При остановке дыхания это время сокращается до **5 – 7 минут**. Важность фактора времени подчёркивается хотя бы тем, что среди лиц, получивших первую медицинскую помощь в течение 30 минут после травмы, осложнения возникают в два раза реже, чем у лиц, которым помощь была оказана позже этого срока.

Отсутствие же помощи в течение 1 часа после травмы увеличивает количество летальных исходов среди тяжело поражённых на 30 %, до 3 часов – на 60 % и до 6 часов – на 90 %, т. е., количество погибших возрастает почти вдвое.

Время от момента травмы, отравления и других несчастных случаев до момента получения помощи должно предельно сокращено.

Прежде всего необходимо прекратить действие повреждающих факторов: извлечь из-под завалов или воды, потушить горящую одежду, вынести из горящего помещения или зоны заражения ядовитыми веществами, извлечь из машины и т. д.

Важно уметь быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. При осмотре сначала установить, жив он или мёртв, затем определить тяжесть поражения, состояния, продолжается ли кровотечение.



## Помните, что нельзя:

- трогать и перетаскивать пострадавшего на другое место, если ему не угрожает огонь, обвал здания, если ему не требуется делать искусственное дыхание и оказывать срочную медицинскую помощь. Накладывая повязку, шину, не делайте того, что причинит дополнительную боль, ухудшит самочувствие пострадавшего;
- вправлять выпавшие органы при повреждении грудной и особенно брюшной полостей;
- давать воду или лекарство для приёма внутрь пострадавшему без сознания;
- прикасаться к ране руками или какими-либо предметами;
- удалять видимые инородные тела из раны брюшной, грудной или черепной полостей. Оставьте их на месте, даже если они значительных размеров и легко могут быть удалены. При попытке их удаления возможны значительные кровотечения или другие осложнения. До прибытия скорой помощи накройте рану перевязочным материалом и осторожно забинтуйте;
- оставлять на спине пострадавшего без сознания, особенно при рвоте. В зависимости от состояния его нужно повернуть на бок или, в крайнем случае, повернуть вбок его голову;
- снимать одежду и обувь у пострадавшего в тяжёлом состоянии, следует лишь разорвать или разрезать их;
- позволять пострадавшему смотреть на свою рану. Не усугубляйте его состояние Вашим озабоченным видом, оказывайте помощь спокойно и уверенно, успокаивая и подбадривая его;
- пытаться вытащить потерпевшего из огня, воды, здания, грозящего обвалом, не приняв должных мер для собственной защиты. Перед тем, как оказывать первую медицинскую помощь, осмотритесь, чтобы вовремя заметить возможный источник опасности - угрозу обвала, пожар, взрыв, разрушение сооружений и газо- или водо- канализации, подъём воды, начало движения снежных масс, грунта и т. д.;

**Постарайтесь обезопасить себя и пострадавшего.** Держите его в тепле, используйте все возможности для его согревания, при отсутствии одеял и грелок применяйте бутылки с горячей водой, кирпичи и камни, нагретые на костре. Если у пострадавшего не повреждены брюшные органы и он в сознании, давайте ему как можно больше питья, лучше всего воды с добавлением соли (одна чайная ложка) и питьевой соды (половина чайной ложки) на 1 литр воды. При повреждениях брюшной полости вместо питья следует прикладывать к губам смоченные водой салфетки, носовые платки, губки.

## Если вы получили ранение

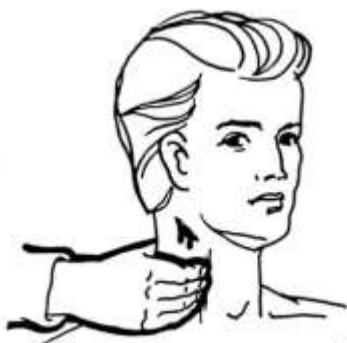
### В случае получения колотого или резаного ранения:

- ✓ всеми возможными способами необходимо остановить кровотечение (жгут, прижатие сосуда, давящая повязка и др.);
- ✓ произвести обработку раны, наложить асептическую повязку, по возможности удаляя с поверхности кожи грязь, обрывки одежды, мелкие инородные тела;
- ✓ организовать получение квалифицированной медицинской помощи;
- ✓ НЕДОПУСТИМО: промывание раны водой, попадание в рану прижигающих антисептиков, удаление из глубоких слоёв раны инородных тел и грязь.

### В случае огнестрельного ранения:

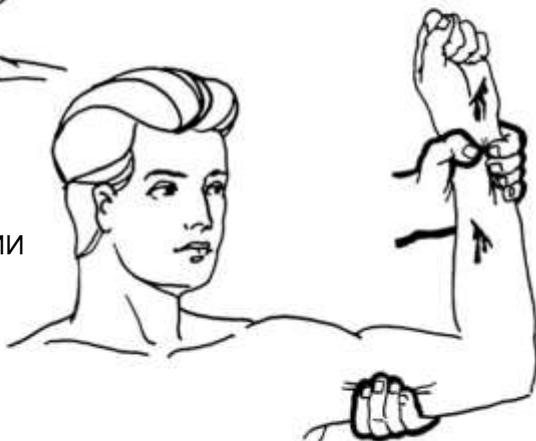
- ✓ необходимо сохранять спокойствие, не совершать резких движений;
- ✓ наложить повязку, по возможности остановить кровотечение;
- ✓ не рекомендуется самостоятельно извлекать пулю;
- ✓ обязательно вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

## Методы прижатия артерий



ПРИЖАТИЕ СОННОЙ  
АРТЕРИИ

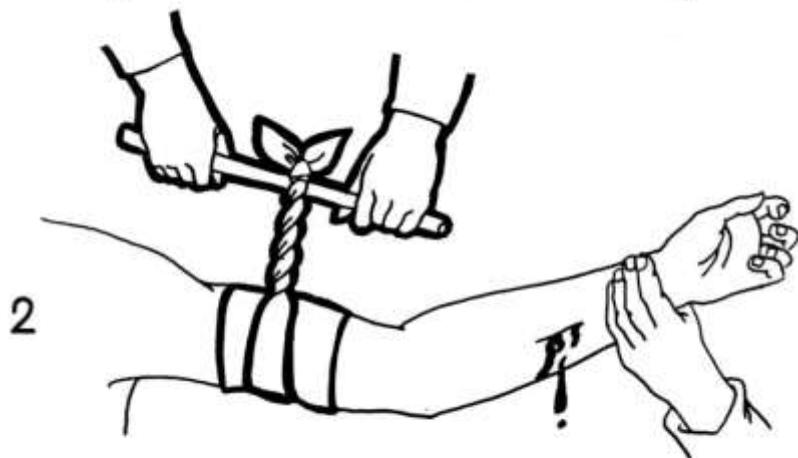
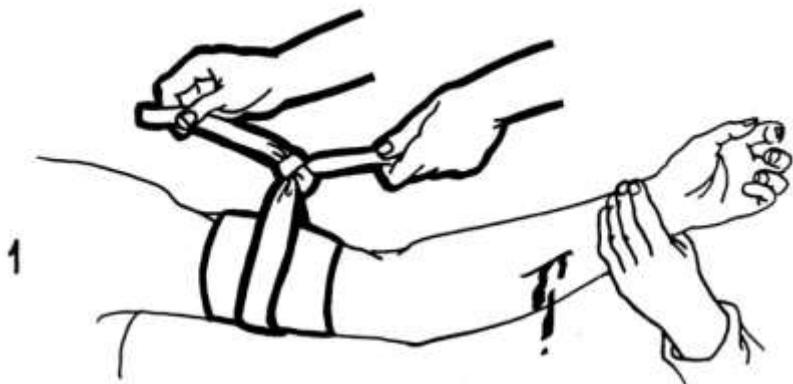
ПРИЖАТИЕ  
ПЛЕЧЕВОЙ АРТЕРИИ



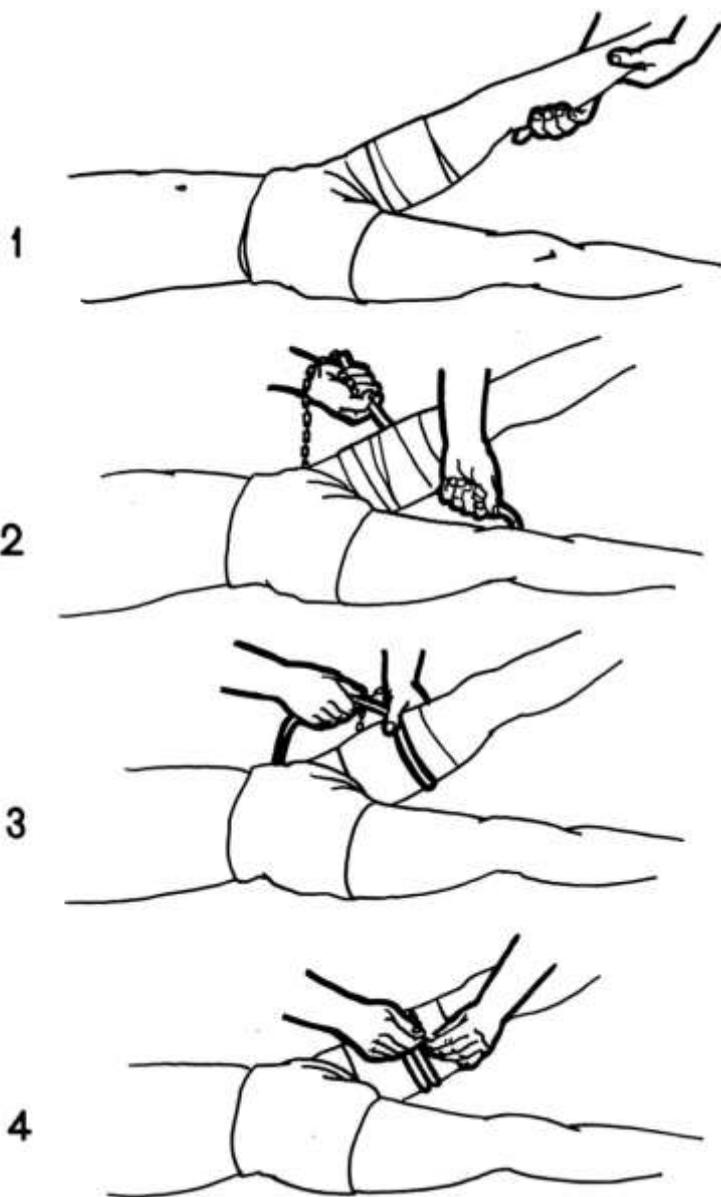
ПРИЖАТИЕ БЕДРЕННОЙ АРТЕРИИ



## Наложение закрутки



## Наложение жгута

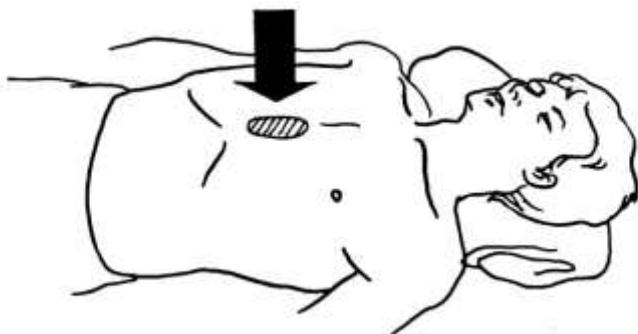


## Приемы реанимации

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ  
МЕТОДОМ «ИЗО РТА В РОТ»



НА ЭТОТ УЧАСТОК ПОМЕЩАЮТ РУКИ  
ПРИ НАРУЖНОМ МАССАЖЕ СЕРДЦА



ВДУВАНИЕ ВОЗДУХА ЧЕРЕЗ ВОЗДУХОВОД И  
НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА



**Запомните основные рекомендации этой памятки и постарайтесь воспитать в себе самообладание, умение владеть собой в любой критической ситуации!**

## СОДЕРЖАНИЕ

О памятке

В случае угрозы или совершения террористического акта

При получении информации об угрозе террористического акта

При получении информации об эвакуации

Ваши действия при совершении теракта

Меры личной безопасности и защита от взрывных устройств

Взрывоопасные предметы

Если произошел взрыв

При пожаре после взрыва

Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций здания

Меры личной безопасности при получении предметов и корреспонденции по почте

Угроза теракта по телефону

Материалы, содержащие угрозы террористического характера  
Вы попали в перестрелку

Транспортное средство захвачено террористами

Меры личной безопасности при захвате террористами самолета  
Захват в заложники

При проведении спецоперации по освобождению заложников

Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях и при несчастных случаях

АСЯМОВ Сергей Владимирович

ПУЛАТОВ Юрий Сайфиевич,  
доктор юридических наук, профессор;

КАК ВЕСТИ СЕБЯ  
ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ УГРОЗЕ

Памятка для населения

Редактор **В. Г. Кан**

---

Подписано в печать 2005 г. Объем 2,0 уч.-изд. л.  
Тираж . Заказ № . Цена договорная.  
Издательский центр «Академия»

---

700197, г. Ташкент, ул. Интизор, 68