**ПАМЯТКА**

***«Если тебя захватили в качестве заложника»***

Возьми себя в руки,**успокойся и не паникуй**.

Если тебя связали или закрыли глаза, **попытайся расслабиться, дышать глубже**.

**Не пытайся бежать**, если нет полной уверенности в успехе побега.

**Запомни** как можно **больше** **информации** о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.

По возможности **расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей**, т. е. в местах большей безопасности. По различным признакам **постарайся определить место своего нахождения**.

В случае штурма здания **рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке**.

***Будь уверен, что милиция и спецслужбы предпринимают
необходимые меры для твоего освобождения.***

**Как вести себя с похитителями**

С самого начала (особенно первые полчаса) **выполняй** **все** распоряжения похитителей. Займи позицию пассивного сотрудничества. Говори спокойным голосом. **Избегай вызывающего враждебного поведения**, которое может вызвать гнев захватчиков.

**Не оказывай агрессивного сопротивления**, **не провоцируй террористов** на необдуманные действия.

**При наличии у тебя проблем со здоровьем**, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.

**Не высказывай категорических отказов,** но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься.

**Веди себя спокойно**, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

**При длительном нахождении в положении заложника**

Не допускай возникновения чувства страха, **смятения и замешательства.**

Мысленно **готовь** себя к будущим **испытаниям**.

Помни, что **шансы на освобождение растут** со временем.

**Сохраняй умственную активность**.

Постоянно **находи себе какое-либо занятие** (физические упражнения, жизненные воспоминания и т. д.).

**Для поддержания сил ешь все, что дают**, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.

Думай и вспоминай о приятных вещах.

***Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего
скорейшего освобождения.***

**Как вести разговор с похитителями**

На вопросы **отвечай кратко.** Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.

Внимательно **контролируй свое поведение и ответы.**

Не  допускай  заявлений,  которые  могут  повредить тебе или другим людям. Оставайся тактичным при любых обстоятельствах. **Контролируй** свое настроение.

**Не принимай**сторону похитителей.

**Не выражай активно**  им   свои  симпатии  и  приверженность  их идеалам.

В  случае  принуждения  вырази  поддержку  требований  террористов (письменно, в аудио- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. **Избегай призывов и заявлений** от своего имени.

Допиши, какими качествами, на твой взгляд, надо обладать, чтобы остаться победителем в данной ситуации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_