

## **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 успешности 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.***

### **Взаимоотношения 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 жалости, **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 похитителем**

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 требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. **Избегай призывов и заявлений** от своего имени.

Допиши, какими качествами надо обладать, чтобы остаться победителем в этом случае