**КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ТЕРАКТАХ**

 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. Нет. Это наш хозяйский подход ко всему окружающему.

 Нас почему-то перестало интересовать, кто живёт рядом, чем занимается. Это не мещанское любопытство, а необходимые вежливость и уважение к соседу, человеку, с которым каждый день встречаемся. А может быть, у него несчастье — надо предложить помощь, оказать содействие. Может, у него день рождения — хорошо бы поздравить. Этого требует нормальное, доброе человеческое общение.

 Вдруг появились новые люди: откуда, зачем, к кому? Если самому выяснить не удаётся, можно предупредить участкового, позвонить в отделение милиции, обратиться в домоуправление.

 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 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.