

## ПАМЯТКА

### по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, связанных с террористическими актами

#### Правила поведения в толпе: как выжить во время давки.

Социальные психологи выделяют несколько простых рекомендаций, как не стать жертвой толпы: не идти против толпы; при необходимости пересечь толпу (пересекать ее по касательной или по диагонали, при этом следуя движению шашечной фигурки); не смотреть в глаза людям в толпе и не двигаться, опустив глаза в землю (движение с опущенными глазами - это движение жертвы). Взгляд должен быть направлен чуть ниже лица с включением так называемого периферийного зрения. Этот взгляд позволит вам отслеживать всю ситуацию в целом, не фиксируясь на отдельных деталях.

Специалисты различают два вида поведения в толпе: на улице и в помещении. Во многом они сходятся, но существуют нюансы. В замкнутом пространстве (на концерте или на ином массовом мероприятии) при возникновении опасности люди вдруг начинают все одновременно искать спасения, т. е. хотят из этого помещения выбраться. В подавляющем большинстве случаев это происходит хаотично. Особенно активными становятся люди, находящиеся вдалеке от выходов. Они начинают изо всех сил напирать на тех, кто впереди, а в результате большинство «передних» оказываются прижатыми к стенам. Возникает давка, в результате которой в самом прямом смысле очень многие люди могут оказаться (и оказываются) раздавленными между каменной стеной и стеной людских тел.

Специалисты советуют запоминать места выхода и пути к ним, потому что больше шансов спастись у тех, кто знает, где находится ближайший выход. Особенно важно устремиться к нему прежде, чем толпа придет в движение. Однако, когда толпа набрала полную силу, попытка перемещения сквозь ее толщу может иметь самые негативные последствия. Специалисты считают, что самое разумное, выждать, пока основной поток схлынет. По их мнению, устремляться в узкие проходы, когда толпа уже набрала силу, допустимо лишь в случае пожара, который к тому же распространяется очень быстро, или тогда, когда в результате обширного стгорания пластиковых материалов и покрытий в зале образуется «душегубка».

Надо остерегаться стен и узких дверных проемов. Для этого надо постараться:

- попасть в «основное течение», что, впрочем, также небезопасно;
- вернуться немного назад, где все-таки посвободнее;
- попробовать лечь сверху на людской поток и, перекатываясь или ползя по-пластунски, пробираться к менее забитому месту. Особенно это актуально при спасении детей: нередко данный прием - единственная надежда. Ребенок просто не сможет выжить в обезумевшей толпе взрослых, хотя бы в силу своего роста. Поэтому, если есть силы, ребенка лучше посадить на плечи и продвигаться так дальше. Или двое взрослых могут, повернувшись лицом друг к другу, создать из своих тел и рук подобие защитной капсулы для ребенка.

Если ждать невозможно, то бросайтесь в толпу, но с головой, но при этом заранее обязательно максимально (еще лучше - полностью) необходимо опустошить свои

карманы, так как практически любой предмет при огромном давлении в середине толпы способен нанести серьезную травму не только себе, но и любому из окружающих людей.

Необходимо снять с себя длинную, чересчур свободную, к тому же оснащенную металлическими деталями одежду, а также все, что может сдавить шею, т.е. шнуровку куртки, галстук, медальон на шнурке, нательный крест на цепочке, любые драгоценности и бижутерию. Руки не должны быть прижаты к телу, они должны быть согнуты в локтях, кулаки направлены вверх, тогда руки смогут защитить грудную клетку. Можно также сцепить ладони в замок перед грудью.

Уличную толпу принято считать не столь опасной, как в замкнутом пространстве. Однако психологи с этим не согласны, считая, что уличная толпа чаще выступает в роли носителя агрессивных настроений и что по количеству преднамеренных жертв уличная превосходит толпу в замкнутом пространстве.

В целом правила поведения во время массовых уличных скоплений почти не отличаются от тех, что были приведены выше, но все-таки имеют свои особенности. Первое правило гласит: Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события. Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из нее. При приближении толпы необходимо ретироваться в боковые улицы и переулки, используя также проходные дворы. В некоторых пособиях по выживанию также рекомендуется, при невозможности уйти на соседние улицы, использовать в качестве укрытий подъезды, через которые можно подняться на крыши домов. Но подъезды могут быть закрыты (что чаще всего в последнее время и случается). Тогда в тех же пособиях рекомендуется разбивать окна квартир, расположенных на первых этажах, и через них проникать в подъезды.

Оказавшись в движущейся толпе необходимо держаться подальше от любых стен и выступов. Особенно опасны в этих случаях всевозможные металлические решетки. Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа. Одежда должна быть удобной, плотно облегающей фигуру, желательно спортивного типа (то же относится и к обуви, которая должна быть крепко зашнурованной). На улице следует держаться с краю толпы, а не стремиться в гущу событий.

Если в замкнутом помещении может принести пользу знание расположения ближайших аварийных выходов, то на открытой местности таким же полезным окажется знание топографии данного района. Не надо пытаться сопротивляться стихийному движению толпы, цепляться за стены или фонарные столбы.

Нельзя останавливаться и пытаться поднять что бы то ни было. Также никакая полученная травма не должна стать причиной остановки. Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Вставать необходимо именно по ходу движения толпы. Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

Если в толпе оказались еще люди, не потерявшие голову и способные защитить детей и женщин, то вполне возможно организовать совместные действия и рано или поздно выбраться из плотной толпы. Для этого выстройтесь клином, внутрь которого поместите детей и женщин, после чего, раздвигая разрозненных окружающих, дрейфуйте в сторону.

В толпе можно дрейфовать, как корабль по реке. Заранее оцените направление и целеустремленно двигайтесь по нему.

### **При возникновении пожара:**

- вызовите пожарную охрану;
- организуйте вывод на улицу детей и тех, кому нужна помощь;
- тушите пожар первичными средствами пожаротушения (огнетушителями, водой, песком, плотной мокрой тканью, от внутренних пожарных кранов);
- отключите электроэнергию. Помните! Тушить водой электроприборы под напряжением опасно для жизни!
- отключите подачу газа;
- если ликвидировать очаг пожара своими силами невозможно, немедленно покиньте помещение, плотно прикрыв за собой дверь, не запирая ее на ключ;
- сообщите пожарным об оставшихся в помещении людях.

**Помните!** Горящие легковоспламеняющиеся жидкости необходимо тушить с помощью огнетушителя, песка или плотной ткани. Горящий телевизор отключите прежде от сети, накройте плотной тканью. При горении жира на сковороде накройте ее крышкой или плотной мокрой тканью, оставьте остывать на полчаса. Помните! Тушить жир водой нельзя. При попадании горящего жира на пол или стены для тушения можно использовать стиральный порошок или землю из цветочных горшков.

### ***Безопасная эвакуация состоит в следующем:***

- уходить следует по наиболее безопасному пути, двигаясь как можно ближе к полу, защитив органы дыхания мокрой тканью;
- никогда не бегите наугад;
- спускайтесь только по лестницам, при этом держатся рукой за стену. Во время пожара запрещено пользоваться лифтом и другими механическими средствами: при отключении электричества они застревают между этажами. Не спускайтесь по водосточным трубам, коммуникационным стоякам и с помощью простыней - падение почти неизбежно.

### ***Если на человеке загорелась одежда:***

- не давайте человеку бегать, чтобы пламя не разгоралось сильнее;
- повалите человека на землю и заставьте кататься, чтобы сбить пламя, или набросьте на него плотную ткань. Без кислорода горение прекратится;
- вызовите скорую помощь по телефону «03»;
- окажите первую помощь пострадавшему.

При ожогах запрещено снимать или отрывать одежду с обгоревших участков, смазывать чем-либо обожженную поверхность (йодом, маслом, зеленкой).

При отравлении угарным газом срочно вынесите пострадавшего на свежий воздух, освободите от тесной одежды, при необходимости немедленно приступите к искусственному дыханию, доставьте в лечебное учреждение.

### **Если вдруг произошел взрыв.**

1. Спокойно уточните обстановку.
2. В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.
3. Продвигайтесь осторожно, не трогайте повреждённые конструкции и оголившиеся провода.

4. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.).
5. При задымлении защитите органы дыхания смоченным платком (полотенцем).
6. Действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.

### ***Вас завалило обломками стен.***

Постарайтесь не падать духом, дышите глубоко и ровно, приготовьтесь терпеть голод и жажду. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если вы находитесь глубоко от поверхности земли, перемещайтесь влево - вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. д.) для обнаружения вас металлолокатором.

Если пространство около вас относительно свободно, не зажигайте спички, свечи, берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.д.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

### **Рекомендации по поведению в случае захвата заложников.**

Каждый конкретный случай взятие заложников своеобразен и отличается от других. Специалисты различных областей (ФСБ, МВД, МО, МЧС) активно изучают практику захват преступниками заложников, вырабатывают различные меры предупреждения тяжких случаев. Эти меры превентивного характера, направленные на снижение шансов стать заложником, а также рекомендации психологического и поведенческого характера в отношении того, как себя правильно вести, если конкретно Вы стали жертвой захвата.

Предлагаемые специалистами общие рекомендации могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья :

1. По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте. Если вас связали или завязали глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже.
2. Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев освобождения людей совершается в среднем через 5 часов, в 95 % случаев заложники оставались в живых. Будьте уверены, что правоохранительные органы и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.
3. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.
4. Постарайтесь запомнить как можно больше информации о террористах. Составьте их словесный портрет, обратите внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акценты, темперамента, манеры и. определите их количество, степень вооруженности. Эта информация может впоследствии оказать значительную помощь правоохранительным органам при установлении личности террористов.
5. По возможности расположитесь подальше от окон и дверей, а также от самих террористов, т.е. местах большей безопасности в случае, если в спец. подразделении предпримут активные меры по Вашему освобождению (штурм помещения, огонь снайперов на поражение злоумышленников и др.)
6. В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке. Ни в коем случае не рвитесь навстречу и не убегайте от сотрудников спец. подразделения, т.к. они могут принять Вас за одного из похитителей.

7. Не возмущайтесь, если при штурме с Вами могут поначалу поступить несколько некорректно. Вас могут обыскать, заковать а наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу.

Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих оправданы (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных злоумышленников).

## **Рекомендации по поведению людей в случае захвата их в качестве заложников**

### *Если Вы оказались в руках террористов*

<b>По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте</b>
<b>Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега</b>
<b>По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и террористов</b>
<b>В случае штурма - ложитесь на пол лицом вниз, ни в коем случае не рвитесь на встречу и не убегайте (от сот рудников спецподразделения)</b>

1. Выполняйте все распоряжения похитителей.
2. Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте вызывающего враждебного тона, ненормативной лексики и поведения, которые могут вызвать гнев и вывести из себя захватчиков.
3. Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами в чем остро нуждаетесь.

### *Взаимоотношения с похитителями*

<b>Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких движений</b>
<b>В первые полчаса выполняйте все распоряжения похитителей</b>
<b>Займите позицию пассивного сотрудничества</b>
<b>Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства, не бойтесь обращаться с просьбами в чем нуждаетесь</b>

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

1. Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства, Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность.
2. Избегайте чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения.
3. Думайте и вспоминайте о приятных событиях в Вашей жизни. Помните, что шансы на Ваше освобождение со временем возрастают. Будьте уверены, что делается все возможное для Вашего освобождения.
4. Установите график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке.
5. Для поддержания сил и возможного побега ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Убедите себя в том, что потеря аппетита и веса являются нормальным явлением в подобной экстренной ситуации.

***При длительном нахождении в положении заложника***

**Не допускайте возникновения чувств жалости, смятения, замешательства, сохраняйте умственную активность**

**Думайте и вспоминайте о приятных событиях в Вашей жизни**

**Установите график физической и интеллектуальной деятельности**

**Для поддержания сил и возможного побега ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита**

***Поведение на допросе:***

1. На вопросы отвечайте кратко. Более свободно и пространно разговаривайте на несущественные общие темы, но будьте осторожны, когда затрагиваются важные личные или государственные вопросы.
2. Внимательно контролируйте свое поведение и ответы. Не допускайте заявлений, которые сейчас или в последующем могут навредить Вам или другим людям.
3. Оставайтесь вежливыми, тактичными при любых обстоятельствах контролируйте свое настроение.
4. Не принимайте сторону похитителей, не выражайте активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.
5. В случае принуждения выразить поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи) укажите, что они исходят от похитителей. Избегайте заявлений от своего имени.
6. После освобождения не делайте скоропостижных заявлений до момента когда Вы будете полностью контролировать себя, восстановите мысли, ознакомьтесь с информацией официальных и других источников.

**ПОМНИТЕ! Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.**