

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях

При взрыве взрывного устройства на объекте.

1. При наличии связи немедленно вызвать службы оказания экстренной помощи,
2. Попытаться как можно скорее, если это возможно, покинуть здание.
3. Если вас завалило обломками строительных конструкций, необходимо:
 - не паниковать, дышать глубоко и ровно, голосом и стуком привлекать внимание прибывших спасателей;
 - если пространство в завале относительно свободно, не пользоваться зажигалкой или спичками;
 - беречь кислород;
 - при сильной жажде положить в рот небольшой камешек или обрывок носового платка и сосать его, дыша носом;
 - если воздух откуда-то поступает в завал, надо сориентироваться по движению воздуха, продвигаться осторожно, стараясь не вызвать нового обвала с помощью подручных средств (доски, кирпичи) укрепить потолок от обрушения и дожидаться помощи. Всегда следует помнить, что спасатели принимают все меры по поиску пострадавших;
 - при наличии в зоне завала рядом с вами других лиц и возможности переговоров с ними, необходимо проинструктировать их по действиям в этих условиях, пресечь панику, выяснить установочные данные (фамилию, имя, отчество) и сообщить свои, периодически переговариваться, помня о том, что при разговоре увеличивается расход кислорода в закрытом пространстве.

При захвате и удержании заложников на объекте

Человеку, оказавшемуся заложником, необходимо:

- стараться, насколько это возможно, соблюдать требования личной гигиены;
- делать доступные в данных условиях физические упражнения;
- как минимум, напрягать и расслаблять поочередно все мышцы тела, если нельзя выполнять обычный гимнастический комплекс;
- подобные упражнения желательно повторять не менее трех раз в день;
- очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию;
- эти методы помогают держать свою психику под контролем;
- вспоминать про себя прочитанные книги, последовательно обдумывать различные отвлеченные процессы (решать математические задачи, вспоминать иностранные слова и т.д.); в общем, ваш мозг должен работать;
- если есть возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если этот текст совершенно вам не интересен;
- можно также писать несмотря на то, что написанное наверняка будет отбираться; важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок;
- следить за временем, тем более что террористы обычно отбирают часы, отказываются говорить, какой сейчас день и час, изолируют заложников от внешнего мира; отмечать смену дня и ночи (по активности преступников, по звукам, режиму питания и т.д.);
- относиться к происходящему с вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу; до конца надеяться на благополучный исход; страх, депрессия и апатия
- три ваших главных врага;
- не выбрасывать вещи, которые могут позже пригодиться (лекарства, очки, письменные

принадлежности и т.д.), стараться создать хотя бы минимальный запас питьевой воды и продовольствия на тот случай, если вас перестанут кормить;

- при необходимости выполнять требования террористов, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей, не противоречить террористам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной;

- не допускать действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;

- не допускать истерических действий со стороны заложников, понуждать их к спокойствию.