

## **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.