

Если вы попали в заложники

К сожалению, возможны ситуации, когда вы оказались в заложниках у террористов. В этом случае надо помнить следующее:

- Обычно возможность скрыться с места захвата есть только в первые минуты теракта. Если рядом с вами нет террористов, если вас никто не видит, и вы можете скрыться, нельзя стоять на месте, следует, как можно скорее убежать с места захвата.
- Если скрыться нельзя, то верьте - вас обязательно спасут и освободят. Но сделают это не сразу. Поэтому надо настроиться на то, что какое-то время, возможно, несколько дней, вы будете находиться вместе с террористами.
- Ни в коем случае не нужно кричать, высказывать свое возмущение, громко плакать, потому, что террористы очень часто агрессивны и злы. Плач и крики только еще больше раздражают и озлобляют террористов.
- Также надо быть готовыми к тому, что в течение довольно длительного времени вам могут не давать есть и пить. Поэтому надо экономить силы. Особенно это важно, если в помещении будет мало воздуха. Если же вам запретят ходить по помещению, то надо делать простые физические упражнения: напрягать мышцы ног и рук, шевелить пальцами.
- Избегайте резких движений - это озлобляет террористов.
- Думайте о чем-нибудь хорошем, вспоминайте книги, решайте в уме математические задачи, придумайте свою молитву.
- Слушайте и запоминайте, о чем разговаривают террористы, как они выглядят, но делайте это как можно более незаметно.

И помните, что с террористами ведут переговоры, и вас освободят!

Если вы поняли, что начался штурм, надо держаться как можно дальше от окон и дверей. Старайтесь найти укрытие и быть на максимально возможном расстоянии от террористов.

Шесть советов, которые необходимо помнить, что бы ни произошло!

1. Бедствие не будет длиться очень долго, скоро все будет нормально.
2. Если вы долго не можете вернуться домой, найдите себе какое-нибудь занятие.
3. Думайте о том, что на новом месте вы найдете новых друзей, и скоро все будет хорошо.
4. Если вам страшно, попросите взрослых помочь. Они объяснят, что происходит, и обязательно помогут. Не бойтесь задавать такие вопросы, как «Как долго мы будем находиться в убежище», «Когда мы снова пойдем в школу».
5. Если вы будете запоминать или записывать, что вы чувствуете, или рисовать картинки про то, что с вами происходит, это может вам помочь. Знайте, что, если вы плачете, ничего плохого в этом нет. Помните, что все обязательно наладится!
6. Ваша помощь тоже может понадобиться. Дети и взрослые любого возраста могут помогать в бедствии.