

## **ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ \***

- √ Если вас похитили, нужно мобилизовать свою волю для того, чтобы уменьшить нежелательные последствия этого тяжелого события. Во-первых, постараться справиться с психологической травмой, которая на вас обрушилась, и преодолеть явления шока. Во-вторых, ни в коем случае не следует теряться в подобной ситуации. Нельзя допускать того, чтобы страх парализовал ваши действия.
- √ Возьмите себя в руки и постарайтесь запомнить все подробности вашей транспортировки: тип дорожного покрытия, количество поворотов, время передвижения.
- √ По возможности, запомните приметы похитителей, их характерные особенности, жаргонные слова, наличие татуировки, имена, клички.
- √ Если внимание преступников притупится, постарайтесь оставить свои метки на дороге: выбросьте какой-нибудь предмет, указывающий на то, что вы здесь проезжали.
- √ Во время передвижения не стоит оказывать сопротивление бандитам - они еще достаточно нервозны после операции и могут нанести вам телесные повреждения.
- √ Когда вас привезли в какое-то помещение и закрыли в нем, постарайтесь сориентироваться и хотя бы приблизительно определить свое местонахождение. Любой шум, который доносится извне, может помочь в этом. Все мелочи, на которые вы обратите внимание, важны в данном случае. Правильная ориентировка впоследствии может помочь вам совершить побег.
- √ Постарайтесь наладить контакт с охранником, терпите лишения без жалоб, не показывайте страха, не отвечайте на оскорбления.
- √ При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной.
- √ На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
- √ Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови помните - ваша цель остаться в живых.
- √ Старайтесь не опускаться: соблюдайте правила личной гигиены, чистоту в помещении, делайте физические упражнения.
- √ Не позволяйте депрессии завладеть вами. Для этого вспоминайте стихи, решайте воображаемые проблемы, ищите выход из создавшегося положения. Все время думайте о побеге. Переберите возможные

варианты и постарайтесь отработать до конца один из них. Пусть вас не оставляют чувство юмора и оптимизм. Если вы умеете медитировать - медитируйте, если вы человек верующий — молитесь.

- √ Если специальные подразделения обнаружили ваше местонахождение и начали атаку на похитителей, постарайтесь лечь на пол или, по возможности, спрятаться в комнате подальше от дверей и окон. Не пытайтесь помогать спасателям в разоружении и аресте преступников, не бегите навстречу спасателям (вас просто могут пристрелить, с той или другой стороны).
- √ Если преступники ведут с вами переговоры о величине выкупа, старайтесь затянуть время и не уступайте в цене. Выигранное время может помочь органам правопорядка найти вас.

---

\* Памятки разработаны в соответствии с рекомендациями Главного управления МЧС России по Курской области.