

## **Памятка заложнику**

Практика захвата преступными элементами невинных людей в качестве заложников стала весьма распространенным явлением. Несмотря на то, что каждый случай захвата своеобразен и имеет свою специфику, можно дать некоторые конкретные рекомендации, которые могут оказаться полезными для тех, кто попал в такую ситуацию. Соблюдая их, вы сможете сохранить свою жизнь и здоровье.

**Первое и неперенное условие:** по возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте. Ваша нервозность ни к чему хорошему не приведет. Не собирайте нервы в кулак. Расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Подготовьтесь как к физическим, так и моральным суровым испытаниям (в большинстве случаев заложников освобождали в среднем через 4-5 часов). В 95% случаев люди оставались живыми. Будьте уверены, что те, кому положено, уже предпринимают меры для вашего освобождения.

**Часто у заложников рождается мысль о побеге. Не делайте этого,** если нет полной уверенности в успехе. В противном случае очень серьезно себе навредите. К вам будут приняты более строгие меры со стороны террористов, а это не в ваших интересах.

Постарайтесь запомнить как можно больше информации о ваших захватчиках. Желательно установить их количество, чем вооружены. Всматривайтесь в лица. Это поможет потом составить словесный портрет. Обратите внимание на внешность, одежду, телосложение, на тематику разговора, акцент, темперамент и манеру поведения.

По возможности постарайтесь определить место нахождения (заточения). Всегда располагайтесь подальше от окон, дверей и самих похитителей. Пытайтесь найти места наибольшей безопасности. Рано или поздно, но помощь придет, а значит могут начаться стрельба, штурм помещения и другие активные действия. В таких случаях лучше всего лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

**Не оказывайте агрессивного сопротивления,** не угрожайте, не провоцируйте террористов на необдуманные и жестокие действия по отношению к вам. Если будут отдаваться какие-либо распоряжения, постарайтесь их выполнять, особенно в начале. Первая острота отношений и гнев постепенно улягутся, напряжение несколько спадет. Поэтому займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте резких оскорбительных выражений, которые могут вызвать гнев бандитов. Вам это не нужно.

**Не бойтесь обращаться с просьбами,** жалобами на здоровье. Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб как бытового, так и медицинского характера.

Сколько бы вы ни находились в заточении, сохраняйте умственную активность. Отгоняйте от себя чувства отчаяния, безысходности. Думайте о приятных вещах и помните, что шансы на освобождение со временем возрастают.

**Обязательно найдите себе какое-либо занятие.** Это могут быть физические упражнения, чтение, размышления и воспоминания.

Постарайтесь не доводить себя до истощения. Поэтому принимайте любую пищу, даже если она вам очень не нравится. Любым способом старайтесь сохранить физическую силу и не падайте духом.

***Вас непременно освободят.***