**ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ – ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ**:[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

      Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.п.

      Помните, что получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

      Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно **соблюдайте следующие требования:**

* лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
* ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
* если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

      Если Вас захватили в качестве заложника, помните, что Ваше собственное поведение может повлиять на обращение с Вами. Сохраняйте спокойствие и самообладание. Определите, что происходит. Решение оказать сопротивление или отказаться от этого должно быть взвешенным и соответствовать опасности превосходящих сил террористов.

* Не сопротивляйтесь. Это может повлечь еще большую жестокость.
* Будьте настороже. Сосредоточьте Ваше внимание на звуках, движениях и т.п.
* Займитесь умственными упражнениями.
* Будьте готовы к "спартанским" условиям жизни: неадекватной пище и условиям проживания; неадекватным туалетным удобствам.
* Если есть возможность, обязательно соблюдайте правила личной гигиены.
* При наличии проблем со здоровьем, убедитесь, что Вы взяли с собой необходимые лекарства, сообщите охранникам о проблемах со здоровьем, при необходимости просите об оказании медицинской помощи или предоставлении лекарств.
* Будьте готовы объяснить наличие у Вас каких-либо документов, номеров телефонов и т.п.
* Не давайте ослабнуть своему сознанию. Разработайте программу возможных упражнений (как умственных, так и физических). Постоянно тренируйте память: вспоминайте исторические даты, фамилии знакомых людей, номера телефонов и т.п. Насколько позволяют силы и пространство помещения занимайтесь физическими упражнениями.
* Спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п.
* Если Вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках, не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу. Попробуйте установить контакт с охранниками. Объясните им, что Вы тоже человек. Покажите им фотографии членов Вашей семьи. Не старайтесь обмануть их.
* Если охранники на контакт не идут, разговаривайте как бы сами с собой, читайте вполголоса стихи или пойте.
* Обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни.
* Если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, то постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Для этого разбейте оконное стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите ближе к пожарному датчику и т.п.
* Никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Помните, чем больше времени пройдет, тем больше у Вас шансов на спасение