

**Антитеррористическая комиссия в муниципальном районе  
«Магарамкентский район»**

«Кто владеет информацией, тот управляет ситуацией» - гласит мудрость. Исходя из этого, настоятельно рекомендуем ознакомиться с рядом основных правил поведения, как в повседневной жизни, так и в экстренных ситуациях, направленных на усиление бдительности для своевременного предупреждения террористических актов.

Террористы для осуществления террористического акта в первую очередь выбирают места с вероятностью большого скопления людей. В первую очередь, оказавшись в магазине, торговом центре, школе, кинотеатре, гостинице проявите бдительность. Обязательно поинтересуйтесь, где расположены запасные выходы, узнайте о расположении тревожной кнопки. Телефон держите в доступном месте, наготове. В случаях обнаружения возникновения опасности в зависимости от степени угрозы обратитесь к администратору, к старшему дежурному или позвоните по телефону **02**, или по мобильному телефону **112**. Будьте при этом осторожны, чтобы преступник не заметил ваших предупредительных действий, так как вы будете расценены им как предатель, и Вас могут убить.

В случае массовой эвакуации избегайте лифта, так как лифт может не выдержать нагрузку, испуганная толпа непременно побежит к лифту. Старайтесь располагаться подальше от тяжелых конструкций, в случае взрыва они могут придавить Вас и привести к тяжелым травмам.

Проявляйте бдительность и при обнаружении подозрительных предметов не предпринимайте ни в коем случае самостоятельных мер. Сообщите сотрудникам правоохранительных органов по телефону **02** или **112**. Запомните эти номера.

Не принимайте пакеты от незнакомых личностей и свой багаж не оставляйте без присмотра.

В случае захвата Вас как заложника не паникуйте, знайте, Вы не одни. Вам обязательно помогут и освободят. Если не удалось убежать до захвата, уже не стоит предпринимать попыток побега, это приведет к агрессии со стороны террористов. Настройтесь на то, что специалистам потребуется время на то чтоб всё предусмотреть для вашего освобождения.

Постарайтесь отвлечься от происходящего: вспомните интересный фильм, смешной случай из жизни, решайте задачи в уме, считайте предметы, которые вас окружают. Всегда начинайте мысль словами «Я вижу...» - это совет психологов.

Старайтесь избежать проявления эмоций: криков, плача, возмущений. Вы усугубите этим свое положение, так как разозлите террористов.

Выполняйте все требования террористов с мыслью, что это вынужденная мера для спасения своей жизни и жизни тех, кто с вами рядом. Экономьте силы, старайтесь двигаться только по необходимости, при этом выполняйте простые физические упражнения, напрягая и расслабляя мышцы рук, ног, шеи, спины при этом избегайте резких движений.

Не забывайте что террористы это преступники, а Вы жертва, убедите себя в том, что все закончится хорошо, это очень важно, тем самым повысятся шансы на спасение.

Если все же Вы решили бежать и Вас заметили и приказали «Стоять!», остановитесь, поднимите руки вверх и скажите: «Хорошо». Ваши шансы убежать практически равны нулю. Террористы хорошо подготовлены и вооружены.

Меры по вашему освобождению уже предпринимаются, проявите терпение и максимальное спокойствие.

Помните, Ваша бдительность может стать причиной предотвращения совершения террористического акта, Ваша бдительность может спасти жизни.