**Если вы попали в заложники**

 В этом случае надо помнить следующее:

* обычно скрыться с места, где появились террористы, собравшиеся захватить заложников, можно только в течение первых нескольких минут;
* если рядом с вами нет террористов, если вас никто не видит, нельзя стоять на месте;
* если вы можете убежать, следует сделать это как можно скорее;
* не пытайтесь вырваться, пользуясь электрошокерами или газовыми баллончиками;
* террористы – вооруженные и очень агрессивные люди, которым ребенок и даже многие взрослые не смогут оказать сопротивления;
* 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 все равно не откажутся от своих намерений, плач и крики только еще больше раздражают и озлобляют террористов;
* надо быть готовыми и к тому, что в течение довольно длительного времени вам могут не давать есть и пить, поэтому надо экономить силы, особенно 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;
* не делайте резких движений – это тоже озлобляет террористов;
* если террорист угрожает вам оружием, надо выполнить все его требования, потому что ваша главная задача – спасти свою жизнь;
* постарайтесь победить страх и испуг, думайте о чем-нибудь хорошем, вспоминайте интересные книги, решайте в уме математические задачи;
* 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 у вас есть раны, старайтесь как можно меньше двигаться – это уменьшит потерю крови;
* если вы поняли, что начался штурм, надо держаться как можно дальше от окон и дверей, старайтесь найти укрытие и быть как можно дальше от террористов.
* если раздаются хлопки светошумовых гранат (когда яркий свет бьет в глаза, звук ударяет по ушам или вы чувствуете резкий запах), надо упасть на пол, закрыть глаза, ни в коем случае не тереть их, закрыть голову руками и ждать, пока спасатели не выведут вас из здания;
* ни в коем случае не хватайтесь за брошенное террористами оружие;
* после освобождения надо обязательно сказать спасателям свои имя, фамилию, адрес, где вы живете.