



### 1. Если ты идешь по улице, обращай внимание на подозрительные предметы:



- Неизвестный сверток или деталь, которая лежит в салоне машины или укреплена снаружи.
- Остатки различных материалов, которые в данном месте находиться не должны (мешки, свертки, пакеты, провода).
- Натянутая проволока, шнур.
- Свисающие провода или изоляционная лента.
- Бесхозные сумка, портфель, коробка.



Заметив вещь без хозяина, обратись к работнику милиции или другому должностному лицу, свяжись с машинистом метро, водителем автобуса (троллейбуса, трамвая). Не прикасайся к находке, отойди от нее как можно дальше.



Обращай внимание на людей, ведущих себя подозрительно: они одеты не по сезону, стараются скрыть



# КАК СЕБЯ ВЕСТИ ВО ВРЕМЯ ТЕРАКТА

Ни в одном из учебников «Основ безопасной жизнедеятельности» не рассказывается о том, как быть, если ты стал заложником. Он и понятно: авторам и в голову не могло прийти, что у нас будут мучить и убивать детей. Теперь нам приходится восполнить пробел в пособиях

## 2. Ты попал в переделку



### Взрыв на улице



- Услышав разрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками.
- Если рядом есть пострадавшие, окажи первую помощь - остановить кровотечение можно, перетянув ремнем или чем-то другим, пожим на жгут, конечно, выше места ранения. Не старайся поднимать с земли раненого, если видишь, что у него повреждены части тела.
- Если есть мобильный телефон - вызови спасателей и позвони своим близким, чтобы они не волновались.

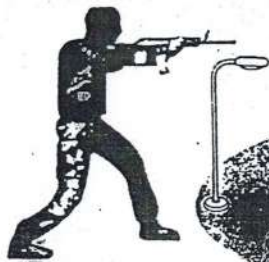


### Перепуганная толпа



- Ни в коем случае не иди против толпы. Если толпа тебя увлекла, старайся избегать ее центра и края - опасного соседства витрин, решеток, набережной. Уклоняйся от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен, деревьев, иначе вас могут просто раздавить или размазать. Не цепляйся ни за что руками: их могут сломать. Если есть возможность, застегнись. Ботинки на высоких каблуках или развязавшийся шнурок могут стоить тебе жизни.
- Брось от себя сумку, зонтик и т. д. Если у тебя что-то упало, ни в коем случае не пытайся поднять. Защити диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием - упруго согнуть руки в локтях, прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.
- Главная задача в толпе - не упасть. Но если ты все же упал, следует защитить голову руками и немедленно встать, что бывает сделать очень трудно. С колена подняться в плотной толпе вряд ли удастся - тебя будут сбивать. Поэтому одной ногой (полной подошвой) надупереться в землю и резко встать, используя движение толпы.

свое лицо,  
неуверенно ведут се-  
бя, сторонятся работ-  
ников милиции.



### Стрельба в помещении

- Падай на пол, прикрой голову руками.
- Постарайся спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокинь стол и пристройся за его столешницей.



### Взрыв в помещении

- Старайся укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны.
- Не прячься вблизи окон или других стеклянных предметов - осколками тебя может ранить.



### Ты оказался заложником

- Не старайся заговорить с террористом, не выясняй, кто он такой и зачем взял заложников. Вообще не делай ничего, что могло бы обострить ситуацию.
- Если есть возможность - не привлекая внимания, свяжись по мобильному телефону с близкими: скажи, что ты попал в беду, и четко объясни, где находишься.



### В помещении начался пожар

- Если пламя бушует за дверью, а ты оказался в помещении, расположенном на высоком этаже, не разбивая резко стекло - приток воздуха может «втянуть» огонь в комнату.
- Если огонь за дверью - постарайся заткнуть щели, чтобы дым не просочился в комнату.
- Если повалил дым, возьми тряпку (если ее нет под рукой - нужно оторвать кусок одежды), смочи ее и дыши через тряпку. Если воды нет - тряпку можно смочить мочой.
- Если есть возможность выбраться из задымленного помещения, двигайся на четвереньках или ползком - внизу меньше дыма.

При подготовке полосы использованы материалы МЧС России, а также советы психологов Евгения ТАРАНЕЙКО и Инны ГУЛЬДХ, занимающихся исследованиями поведения людей в экстремальных ситуациях.