Если ***Вас захватили в качестве заложника,***

- помните, что Ваше собственное поведение может повлиять на обращение с Вами.

- Моменты захвата и освобождения являются наиболее критическими и опасными:

- Неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов.

- Сохраняйте спокойствие и самообладание. Определите, что происходит.

- Решение оказать сопротивление или отказаться от этого должно быть

взвешенным и соответствовать опасности превосходящих сил террористов.

- Будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок.

- 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.