

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ УГРОЗЕ СОВЕРШЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Цель данных рекомендаций - помочь гражданам правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также обеспечить создание условий, способствующих расследованию преступлений. Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите.

Рекомендуемые к просмотру фильмы цикла:

"Школа безопасности. Антитерроризм детям» в разделе "Видеоматериалы - Антитерроризм детям".

Общие рекомендации:

- обращайтесь внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи, сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- у семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты;
- необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;
- в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
- старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством

В последнее время часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Подобные предметы обнаруживают в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять?

Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции.

Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет;
- зафиксируйте время обнаружения предмета;
- постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами, - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

Получение информации об эвакуации

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги, ценности;
- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

Поведение в толпе

Избегайте больших скоплений людей.

Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.

Если оказались в толпе, позвольте ей нести Вас, но попытайтесь выбраться из неё.

Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.

Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.

Не держите руки в карманах.

Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.

Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.

Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

Если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами.

Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.

Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.

Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

Захват в заложники

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом преступники могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п.

Во всех случаях Ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если Вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

- неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
- будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок;
- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе;
- не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытайтесь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну;
- если Вас заставляют выйти из помещения, говоря, что Вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь;
- если с Вами находятся дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности находитесь рядом с ними;
- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерики и паники;
- в случае когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, не нервнижайте бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.

ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ - ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ!

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.

При захвате Вас в заложники 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.

Использование авиатранспорта

По возможности старайтесь занять места у окна, в хвосте самолета.

Сократите до минимума время прохождения регистрации.

Размещайтесь ближе к каким-либо укрытиям и выходу.

Изучите соседних пассажиров, обратите внимание на их поведение.

Обсудите с членами семьи действия в стандартной ситуации при захвате самолета.

Старайтесь не посещать торговые точки и пункты питания, находящиеся вне зоны безопасности аэропорта. Немедленно сообщайте экипажу самолета или персоналу зоны безопасности о невостребованном багаже или подозрительных действиях.

В случае нападения на аэропорт:

- используйте любое доступное укрытие;
- падайте даже в грязь, не бегите;
- закройте голову и отвернитесь от стороны атаки;
- не помогайте силам безопасности, если полностью не уверены в эффективности подобных действий.

При захвате самолета террористами

Представьте возможные сценарии захвата и Ваше возможное поведение при этом. Ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике, не вскакивайте, оставайтесь сидеть в кресле. Не вступайте в пререкания с террористами, не провоцируйте их на применение оружия, при отсутствии специальной подготовки не пытайтесь самостоятельно обезвредить террористов, удержите от этого и Ваших соседей.

Смиритесь с унижениями и оскорблениями, которым Вас могут подвергнуть террористы.

Не обсуждайте с пассажирами принадлежность террористов.

Избегайте всего, что может привлечь к Вам внимание.

Если среди пассажиров имеются плачущие дети или больные стонущие люди, не выражайте своего недовольства, держите себя в руках. Любая вспышка негативных эмоций может взорвать и без того накалённую обстановку.

Не употребляйте спиртные напитки.

Что бы ни случилось, не пытайтесь заступиться за членов экипажа. Ваше вмешательство может только осложнить ситуацию.

Никогда не возмущайтесь действиями пилотов. Экипаж всегда прав. Приказ бортпроводника - закон для пассажира.

Не верьте террористам. Они могут говорить всё, что угодно, но преследуют только свои интересы.

Ведите себя достойно. Думайте не только о себе, но и о других пассажирах.

Если Вы увидели, что кто-то из членов экипажа покинул самолет, ни в коем случае не привлекайте к этому факту внимание других пассажиров. Действия экипажа могут заметить террористы.

По возможности будьте готовы к моменту начала спецоперации по освобождению самолета, если по косвенным признакам почувствовали, что переговоры с ними не дали результата.

Если будет предпринята спасательная операция, постарайтесь принять такое положение, чтобы террористы не смогли Вас схватить и использовать в качестве живого щита: падайте вниз либо спрячьтесь за спинкой кресла, обхватив голову руками, и оставайтесь там, пока Вам не разрешат подняться.

Замечание: силы безопасности могут принять за террориста любого, кто движется.

Покидайте самолет как можно быстрее. Не останавливайтесь, чтобы отыскать личные вещи.

Будьте готовы к тому, что Вам предстоит отвечать на вопросы следователей, и заранее припомните детали произошедшего. Это поможет следствию и сэкономит Ваше собственное время.

Действия при угрозе совершения террористического акта

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, в культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов милиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели.

В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы!



**ТЕРРОРИЗМ - УГРОЗА
ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ !!!**

- Продвигаться вперед чуть наискось, чтобы выйти из гущи толпы.
- Никогда не останавливаться в толпе: при получении травмы или при попытке что-либо поднять, даже очень ценное.
- При падении следует немедленно подняться.
- Оказавшись на коленях, поставить одну ногу полной подошвой на землю и встать, выполнив резкий толчок по ходу движения толпы.
- При передвижении следует держать руки перед грудью сцепленными в замок или кулаками вверх также на уровне груди.



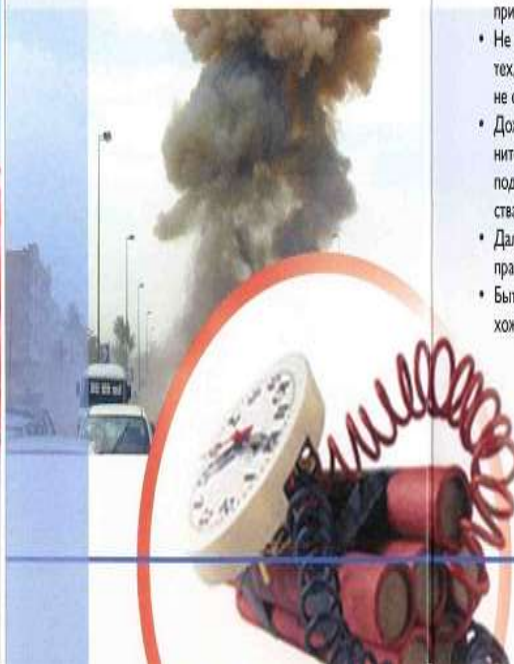
**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ
ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО?**



ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА НАЛИЧИЕ ВУ

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изоляенты;
- подозрительные звуки, щелчки, тикающие часы, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах;
- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета;
- угрозы лично, по телефону или другими способами.

**ПРЕДМЕТ МОЖЕТ ИМЕТЬ
ЛЮБОЙ ВИД:
сумка, сверток, пакет и т.п., находящийся
бесхозно в месте большого скопления людей.**

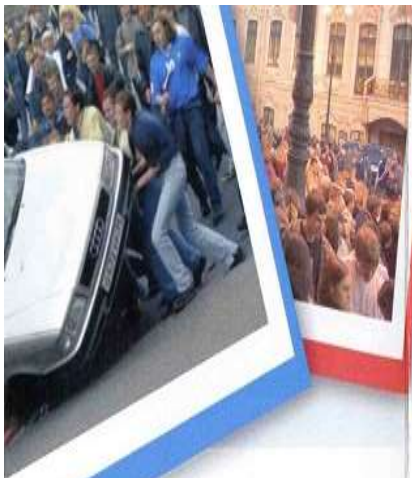


ДЕЙСТВИЯ

- Не трогать, не подходить, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет! Не курить, воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильных, вблизи данного предмета.
- Немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета, хотя бы в одну из дежурных служб города.
- Зафиксировать время и место обнаружения.
- Освободить от людей опасную зону в радиусе не менее 100 м.
- По возможности обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны (при охране подозрительного предмета по возможности находиться за предметами, обеспечивающими защиту: угол здания, колонна, дерево, машина и т.д.).
- Необходимо обеспечить (помочь обеспечить) организованную эвакуацию людей с территории, прилегающей к опасной зоне.
- Не сообщайте об угрозе взрыва никому, кроме тех, кому необходимо знать о случившемся, чтобы не создавать панику.
- Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов, указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.
- Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.
- Быть готовым описать внешний вид предмета, похожего на взрывное устройство.



- Выделить необходимое количество сотрудников для осуществления осмотра объекта и проинструктировать его о правилах поведения (на что обращать внимание и как действовать при обнаружении опасных предметов или опасностей).
- Проинструктировать сотрудников объекта о том, что запрещается принимать на хранение от посторонних лиц какие-либо предметы и вещи. При угрозе приближающейся толпы уйти в боковые улицы и переулки, используя также проходные дворы.
- Использовать в качестве укрытий подвезды, через которые можно подняться на крыши домов.
- Убегать от толпы следует только направляясь в сторону ее движения.
- В движущейся толпе держаться подальше от любых стен и выступов, уличных тумб, фонарей и т.д.. Особенно опасны в этих случаях всевозможные металлические решетки и витрины.
- На улице следует держаться с краю толпы.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В УЛИЧНОЙ ТОЛПЕ

- При угрозе приближающейся толпы уйти в боковые улицы и переулки, используя также проходные дворы.
- Использовать в качестве укрытий подьезды, через которые можно подняться на крыши домов.
- Убегать от толпы следует только направляясь в сторону ее движения.
- В движущейся толпе держаться подальше от любых стен и выступов, уличных тумб, фонарей и т.д. Особенно опасны в этих случаях всевозможные металлические решетки и витрины.
- На улице следует держаться с краю толпы.
- Продвигаться вперед чуть наискось, чтобы выйти из гущи толпы.
- Никогда не останавливаться в толпе: при получении травмы или при попытке что-либо поднять, даже очень ценное.
- При падении следует немедленно подняться.
- Оказавшись на коленях, поставить одну ногу полной подошвой на землю и встать, выполнив резкий толчок по ходу движения толпы.
- При передвижении следует держать руки перед грудью сцепленными в замок или кулаками вверх также на уровне груди.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В ТОЛПЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАССОВОГО ПСИХОЗА

- Провокации массового протеста
- Демонстрация верноподданнических чувств
- Страх, вызванный пожаром или стихийным бедствием
- Эмоциональное заражение

МЕХАНИЗМЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ МАССОВОМУ ПСИХОЗУ

- Сосредоточиться на какой-нибудь интеллектуальной деятельности, чтобы не попасть под эмоциональное заражение
- Сохранить свою индивидуальность
- Не демонстрировать своего несогласия с общим настроением (толпа не примет «отступников» и может расправиться с ними самым жестким образом)



ПРАВИЛА

ПОВЕДЕНИЯ В ЗАМКНУТОМ ПОМЕЩЕНИИ

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- Изучить расположение входов и выходов в помещении, обнаружить запасной выход.
- В случае пожара или взрыва особенно активными становятся люди, находящиеся вдалеке от выходов, что создает давку.
- Помните, что при выходе большой массы людей через узкие двери неизбежно возникает «эффект воронки».
- Помните, что устремиться в узкие проходы можно лишь в случае пожара, который распространяется очень быстро, или когда в результате обширного сгорания пластиковых материалов и покрытий в зале образуется «душегубка».

ОКАЗАВШИСЬ В ТОЛПЕ В ЗАМКНУТОМ ПОМЕЩЕНИИ

- Нужно опустошить свои карманы, любой предмет при огромном давлении в середине толпы способен нанести серьезную травму.
- Избавиться от длинной, чересчур свободной, оснащенной металлическими деталями одежды, бижутерией, от того, что может сдавить шею, т.е. шнуровку куртки, галстук, медальон на шнурке.
 - Завязать шнурки обуви, если вы еще не попали в толпу.
- Руки не должны быть прижаты к телу. Пусть они будут согнуты в локтях, кулаки направлены вверх или сцепить ладони в замок перед грудью, тогда руки смогут защитить грудную клетку.



ПРИМИТЕ МЕРЫ ЗАРАНЕЕ, ПОКА ТОЛПА НЕ СТАЛА СЛИШКОМ ПЛОТНОЙ

СПАСИТЕ РЕБЕНКА В ТОЛПЕ, ПРИЖАВШЕЙ ЕГО К СТЕНЕ

- Попробовать лечь сверху на людской поток, передвигаться, перекатываясь или ползя попластунски.
- Двое взрослых могут попытаться, повернувшись лицом друг к другу, создать из своих тел и рук подобие «защитной капсулы» для ребенка.
- Посадить ребенка на плечи и в таком положении двигаться вместе с толпой.
- При передвижении следует держать руки перед грудью сцепленными в замок или кулаками вверх также на уровне груди.
- Если кроме вас в толпе оказались еще люди, не потерявшие голову и способные защитить детей и женщин, нужно построиться клином, внутрь которого поместить детей и женщин, после чего, раздвигая разрозненных окружающих, дрейфовать в сторону по ходу движения толпы.





КАК ОБНАРУЖИТЬ ТЕРРОРИСТА И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАПАДЕНИЯ



Террористы, в основном, действуют довольно скрытно, пытаются не попадаться на глаза ни простым гражданам, ни правоохранительным органам. Тем не менее, их деятельность может показаться необычной или подозрительной.

Стоит обращать

ВНИМАНИЕ:

- на лиц, старающихся быть особенно неприметными, не выделяющимися из толпы;
- на группы людей, агрессивно настроенных, собравшихся с какой-либо особой целью;
- на съемные квартиры, подвалы, помещения, склады, около которых заметна какая-либо странная активность подозрительных лиц;
- на подозрительные телефонные разговоры;
- на подозрительные связи какого-либо лица с регионами России, СНГ, мира, откуда распространяется терроризм.

Если вы заметили что-либо подозрительное, нужно проявить настойчивость в исследовании ситуации.



Случается, что страх перед террористическим насилием совершенно не соизмерим с реальным риском подвергнуться нападению.

В данном случае появляется чувство постоянной тревоги, которое может в какой-то момент трансформироваться в ужас, а он, в свою очередь, проявится физической слабостью, паническим бегством, неподвижностью. Такое состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

Поведение в данной ситуации может характеризоваться одним из следующих признаков:

- дезорганизация поведения;
- торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора;
- повышение скорости реакции организма;
- восприятие зависит от того, в какой ситуации и где угрожают человеку.



Для того, чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь следовать следующему плану действий:

1. **ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ** ситуацию;
2. **ОЦЕНИТЕ** человека, противостоящего вам;
3. не только **ДЕЙСТВУЙТЕ**, но и **ДУМАЙТЕ**;
4. **ОПРЕДЕЛИТЕ** тактику поведения в соответствии с собранной информацией.

**НЕ БОЙТЕСЬ
ПОКАЗАТЬСЯ ПАРАНОЙКОМ!
БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**