**Правила поведения при чрезвычайной ситуации**

**«Если тебя захватили в качестве заложника»**

1. Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй.

2. Если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабить­ся, дышать глубже.

3. Не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешно­сти побега.

4.Запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, те­мах разговоров.

5. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.

6. По возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т. е. в местах большей безопасности.

7. По различным признакам постарайся определить место сво­его нахождения.

8.В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

9. Будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

**Взаимоотношения с похитителями**

**1.** С самого начала (особенно первые полчаса) **выполняй** все рас­поряжения похитителей.

**2**. Займи позицию пассивного сотрудничества.

**3.** Говори спокойным голосом. **Избегай вызывающего враждеб­ного поведения,** которое может вызвать гнев захватчиков:

**4.** **Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов** на необдуманные действия.

**5. При наличии у тебя проблем со здоровьем,** заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.

**6. Не высказывай категорических отказов,** но не бойся обра­щаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься.

**7. Веди себя спокойно,** сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

**8. При длительном нахождении в положении заложника:**

**-** Не допускай возникновения чувства жалости, **смятения и замешательства;**

**-** Мысленно **готовь** себя к будущим **испытаниям;**

**-** Помни, что **шансы на освобождение растут** со временем;

**- Сохраняй умственную активность;**

**-** Постоянно **находи себе какое-либо занятие** (физические уп­ражнения, жизненные воспоминания и т. д.).

**- Для поддержания сил ешь все, что дают,** даже если пища не нравится и не вызывает аппетита;

**-** Думай и вспоминай о приятных вещах;

**- Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения;**

**9. Как вести разговор с похитителем** на вопросы **отвечай кратко:**

**-**  Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы;

**-** Внимательно **контролируй свое поведение и ответы;**

**-** Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или дру­гим людям;

- Оставайся тактичным при любых обстоятельствах;

**10. Контролируй** свое настроение.

**11. Не принимай** сторону похитителей.

**12. Не выражай активно** им свои симпатии и приверженность их идеалам.

**13.** В случае принуждения вырази поддержку требованиям терро­ристов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они ис­ходят от похитителей. **Избегай призывов и заявлений** от своего имени.

**«Если ты обнаружил подозрительный (взрывоопасный) пакет»**

**Признаками взрывоопасных предметов могут быть:**

-  бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квар­тиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;

-  натянутая проволока или шнур;

- провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.  
 ***Запомни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.******п.***

Во всех перечисленных случаях необходимо:

-  не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;

-  отойти на безопасное расстояние;

- сообщить о находке директору, тренеру, дежурному администратору, в учебную часть.

**Заходя в спортсооружение СДЮСШОР по борьбе, всегда обращай внимание на бесхоз­ные предметы. Не трогай их! Сообщи о них в полицию!**

**«Если пожар»**

Не звони из помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01».

Не стой в горящем помещении - прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу.

Не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения.

Никогда не возвращайся в горящее помещение, какие бы при­чины тебя не побуждали к этому.

Уходя из горящих комнат, закрывай за собой дверь, это умень­шит риск распространения пожара.

Никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь.

Если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные ще­ли подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т. п.).

Находись около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы.

Старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу.

Будь терпелив, не паникуй.

При пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отклю­читься в любую минуту.

При ожогах ни в коем случае не смазывай кожу чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками.

При возникновении пожара твой главный враг время. Ка­ждая секунда может стоить тебе жизни!

**Порядок действий при пожаре**

1. Немедленно сообщить о случившемся *пожарной охране по телефону 01*.

2. Назвать адрес учреждения, место пожара, свою фами­лию.

3. Сообщить о случившемся руководителю учреждения или дежурному администратору.

4.Принять меры по эвакуации учащихся и сотрудников.

5.Тушить пожар имеющимися средствами.

**«Если ты оказался под обломками конструкций здания»**

Постарайся не падать духом. **Успокойся.**

Дыши глубоко и ровно.

Настройся на то, что спасатели тебя найдут.

Голосом и стуком **привлекай внимание людей.**

Если ты находишься глубоко под обломками здания, **переме­щай** влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. **п.), чтобы тебя можно было обнаружить** с помощью эхопе-ленгатора.

**Продвигайся осторожно,** стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя **есть возможность,** с помощью подручных предме­тов (доски, кирпичи и т. п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.

Если пространство около тебя относительно свободно, не зажи­гай открытый огонь. **Береги кислород.**

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

**Помни! Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физи­ческие силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы!**

**ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПАСУТ!**