

## если вас взяли в заложники

- Не конфликтуйте с похитителями и террористами. В их присутствии не выражайте недовольства, воздержитесь от криков и стонов.
- Не делайте резких движений.
- На всякое движение спрашивайте разрешение.
- При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, подальше от окон, застеклённых дверей, проходов и лестниц.
- При ранении меньше двигайтесь, чтобы уменьшить кровопотерю.
- Если произошёл взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую помощь пострадавшим.
- Постарайтесь запомнить приметы террористов: их лица, имена, одежду, оружие - всё, что может помочь спецслужбам.
- Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).
- Сохраняйте умственную и физическую активность.
- Не пренебрегайте пищей - это поможет сохранить силы и здоровье.
- Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов — это необходимо для обеспечения Вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников.
- При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке. После освобождения не делайте скоропалительных заявлений.

## телефоны служб экстренного реагирования

Единая дежурно-диспетчерская служба (ЕДДС)	112
Пожарная служба	01
Полиция	02
Скорая помощь	03
Газовая служба	04



МКУ г. Нижневартовска  
«Управление по делам  
гражданской обороны  
и чрезвычайным ситуациям»

## при возникновении ЧС не забудьте взять с собой:

- документы, деньги, телефон;
- аптечку; запас продуктов питания и воды;
- комплект белья, ложку, миску и кружку;
- фонарик, радиоприёмник;
- сложите всё в сумку, портфель или чемодан.

Обращайте внимание на людей, ведущих себя подозрительно: они стараются скрыть своё лицо, одеты не по сезону, ведут себя неуверенно, сторонятся людей в форме.

## памятка жителю города безопасность при террористических актах

Памятка составлена по материалам газеты  
"Спасатель МЧС России".

Настоящей чумой нашего времени стал терроризм. Несмотря на усилия спецслужб и всего мирового сообщества, бороться с террористами сложно. Тем важнее следовать советам специалистов, которые подскажут, как выжить в экстремальной ситуации и как правильно себя вести, если вы стали заложником экстремистов.

- Если вы находитесь дома, немедленно отойдите от окна и задёрните шторы или жалюзи. Причём делайте это с помощью палки, швабры или за нижний край, сидя на корточках.
- Укройте членов своей семьи в ванной комнате.
- Передвигайтесь по квартире ползком или пригнувшись.

## если захватили ваш самолёт или автобус

- Не привлекайте к себе внимания террористов.
- Осмотрите внимательно салон и отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.
- Снимите с себя ювелирные украшения. Женщинам в коротких юбках желательно прикрыть ноги.
- Постарайтесь успокоиться — отвлекитесь от происходящего, если есть возможность, почитайте.
- Не смотрите террористам в глаза. Не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение.
- При попытке штурма ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до его окончания. После освобождения немедленно покиньте самолёт или автобус, поскольку не исключены его минирование и взрыв.

## при угрозе взрыва

- Заметив подозрительные предметы не прикасайтесь к ним и сообщите в полицию.
- Признаками взрывного устройства являются: натянутая проволока или шнур; провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины; бесхозные сумка, портфель, коробка или свёрток.
- В помещении опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов и полок. Держитесь в стороне от окон, зеркал и светильников.
- На улице бегите подальше от зданий, сооружений, столбов.
- При заблаговременном оповещении покиньте здание, отключив газ, электричество и взяв с собой самое необходимое: вещи, документы, медикаменты и небольшой запас продуктов.

## паника в толпе

- Оказавшись при возникновении чрезвычайной ситуации в толпе, постарайтесь не поддаваться панике и сохранить выдержку и хладнокровие.
- Двигаясь в толпе к безопасному месту, пропустите вперёд детей и стариков. Успокаивайте обезумевших от страха людей, в такой ситуации допускается даже грубый окрик или пощёчина.
- Снимите с себя все острые и сжимающие предметы: шарфы, галстуки, пояса, кольца с камнями и браслеты.
- Оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, пальцы сожмите в кулаки. Попытайтесь сдерживать напор спиной.
- Изо всех сил удерживайтесь на ногах, не позволяйте себе упасть под ноги толпе. Помогите подняться упавшим.
- Если вас все-таки сбили с ног, быстро встаньте на одно колено, упритесь в пол руками, резко оттолкнитесь и рывком выпрямите тело.
- Избегайте столкновения со столбами, острыми углами и металлическими конструкциями на своём пути.
- Оказавшись при чрезвычайной ситуации в многоэтажном здании, не пользуйтесь лифтом, а спускайтесь вниз по лестнице. Не поддавайтесь желанию спрыгнуть вниз из окна. При невозможности выйти наружу отступите в свободное место в коридоре или проём и ждите помощи профессионалов.

## при перестрелке

- Если вы оказались в это время на улице, сразу же ложитесь на землю и осмотритесь. Выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. При этом учтите, что автомобиль не является при перестрелке надёжной защитой: его металл тонок, а горючее взрывоопасно.
- При первой же возможности спрячьтесь в подезде дома или подземном переходе.
- Примите меры по спасению детей, прикройте их своим телом.
- По возможности сообщите о происшествии по телефону служб экстренного реагирования.

## при взрыве рядом с домом

- Позвоните в полицию.
- Успокойте своих близких.
- Возьмите документы и предметы первой необходимости и двигайтесь к выходу.
- Не касайтесь проводов и повреждённых конструкций.
- В разрушенном или повреждённом помещении не пользуйтесь спичками, свечами, факелами.
- Действуйте в соответствии с указаниями прибывших спасателей или сотрудников полиции.

