

«УТВЕРЖДАЮ»



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Льгова им В. Б. Бессонова»

ИНСТРУКЦИЯ

ДЕЙСТВИЯ, ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЗАЛОЖНИКАХ

- Если вас похитили, нужно мобилизовать свою волю для того, чтобы уменьшить нежелательные последствия этого тяжелого события. Во-первых, постараться справиться с психологической травмой, которая на вас обрушилась, и преодолеть явления шока. Во-вторых, ни в коем случае не следует теряться в подобной ситуации. Нельзя допускать того, чтобы страх парализовал ваши действия.
- Возьмите себя в руки и постарайтесь запомнить все подробности вашей транспортировки: тип дорожного покрытия, количество поворотов, время передвижения.
- По возможности, запомните приметы похитителей, их характерные особенности, жаргонные слова, наличие татуировки, имена, клички.
- Если внимание преступников притупится, постарайтесь оставить свои метки на дороге: выбросите какой-нибудь предмет, указывающий на то, что вы здесь проезжали.
- Во время передвижения не стоит оказывать сопротивление бандитам - они еще достаточно нервозны после операции и могут нанести вам телесные повреждения.
- Когда вас привезли в какое-то помещение и закрыли в нем, постарайтесь сориентироваться и хотя бы приблизительно определить свое местонахождение. Любой шум, который доносится извне, может помочь в этом. Все мелочи, на которые вы обратите внимание, важны в данном случае. Правильная ориентировка впоследствии может помочь вам совершить побег.
- Постарайтесь наладить контакт с охранником, терпите лишения без жалоб, не показывайте страха, не отвечайте на оскорбления.
- При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной.
- На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
- Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови помните - ваша цель остаться в живых.
- Старайтесь не опускаться: соблюдайте правила личной гигиены, чистоту в помещении, делайте физические упражнения.
- Не позволяйте депрессии завладеть вами. Для этого вспоминайте стихи, решайте воображаемые проблемы, ищите выход из создавшегося положения. Все время думайте о побеге. Переберите возможные варианты и постарайтесь отработать до конца один из них. Пусть вас не оставляют чувство юмора и оптимизм. Если вы умеете медитировать - медитируйте, если вы человек верующий — молитесь.
- Если специальные подразделения обнаружили ваше местонахождение и начали атаку на похитителей, постарайтесь лечь на пол или, по возможности, спрятаться в комнате подальше от дверей и окон. Не пытайтесь помогать спасателям в

разоружении и аресте преступников, не бегите навстречу спасателям (вас просто могут пристрелить, с той или другой стороны).

- Если преступники ведут с вами переговоры о величине выкупа, старайтесь затянуть время и не уступайте в цене. Выигранное время может помочь органам правопорядка найти вас.

Если вас связывают. Когда вас пытаются связать или вставить вам в рот кляп, вы должны активно сопротивляться. Связанные руки не дадут вам возможности продолжать дальнейшую борьбу, а кляп во рту не позволит позвать на помощь. Если уж обстановка сложилась так, что вы ничего не можете поделать, просите не связывать вам руки слишком туго. Вдобавок к этому, зная некоторые приемы, можно вынудить связать вас непрофессионально.

Если вам связывают руки **сзади**:

- напрягите мышцы рук и запястий, чтобы они увеличились в размерах. Тогда веревка не будет слишком туго обхватывать ваши руки и легче будет освободиться;
- подставлять руки для связывания следует прямыми. Не скрещивайте их за спиной, чтобы ваш хватчик не смог завязать перекрестный узел. Держите руки так, чтобы ваши запястья находились на уровне поясицы и во время связывания рук постарайтесь наклонить туловище вперед. Если это вам удастся, связанные запястья окажутся на некотором расстоянии, что увеличивает ваши шансы выкрутиться из узла;
- если никого нет рядом, попытайтесь освободиться: выпрямите локти и опустите руки, как можно ближе сведя запястья. Расслабьте мышцы рук. Извиваясь всем телом, пробуйте выскользнуть из веревок или снять их.

Если вам связывают руки спереди:

- напрягите мышцы рук и запястий. При этом увеличивается их мышечный объем и узел может получиться не тугим;
- во время связывания рук пытайтесь занять сидячее положение. Тогда вашему хватчику трудно будет связать вас профессионально;
- во время связывания рук постарайтесь держать локти в согнутом положении, а запястья плотнее прижимайте к груди. Подставлять запястья для связывания надо под углом, чтобы между ними оставалось какое-то пространство. Ладони при этом можно держать плотно сомкнутыми;
- когда вы будете пытаться освободиться, выпрямите локти и опустите руки. Запястья сведите как можно ближе. Полностью расслабьте мышцы рук. Извиваясь всем телом, пытайтесь выскользнуть из веревок или снять их.

Если вас привязывают к стулу:

- если вам связывают руки за спиной, разведите локти в стороны;
- если вам связывают ноги, старайтесь держать колени раздвинутыми, а щиколотки скрещенными;
- если вас привязывают к стулу, старайтесь сидеть на самом его краешке, опираясь туловищем на спинку. Выпяните живот вперед, наберите в легкие побольше воздуха. Таким образом, пространство между вашим телом и спинкой стула увеличится;
- в момент привязывания попытайтесь немного наклониться вперед туловищем;
- когда вы будете пытаться освободиться от веревок, полностью выдохните воздух из легких и втяните живот. Одновременно как можно ближе прижмитесь к спинке стула. Локти и колени сведите вместе. Извиваясь всем телом, пытайтесь снять веревки или выскользнуть из них.

Препятствуйте тому, чтобы вам вставили кляп в рот: плотно стисните зубы; сожмите губы; надуйте щеки; сделайте все возможное, чтобы ваш подбородок был как можно сильнее прижат к груди; постарайтесь стоять на ногах: это несколько усложняет работу вашего противника, но не надо стоять неподвижно: качайтесь на ногах, переступайте с ноги на ногу.

Когда вы увидите, что ваших врагов нет, попытайтесь избавиться от кляпа. Для этого выдохните воздух, расслабьте щеки, мышцы шеи и лица. После этого попытайтесь вытолкнуть кляп изо рта.