ПОРАДИ ПЕРСОНАЛУ (НАСЕЛЕННЮ) ЩОДО ДІЙ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

ЗМІСТ

- Неспокійні часи: найперші поради
- Як підготуватись до надзвичайних ситуацій
- Рекомендації щодо дій громадян під час оповіщення населення про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій
- Експрес поради
- Рекомендації щодо дій населення при виявленні підозрілого предмета, який може виявитися саморобним вибуховим пристроєм
- Як діяти, якщо ви потрапили в перестрілку
- Дії у разі отримання інформації про евакуацію
- Тероризм
- Якщо ви отримали загрози терористичного характеру телефоном або письмово
- Правила поведінки населення у випадку загрози здійснення терористичного акту
- Як діяти при захопленні автобуса (тролейбуса) терористами
- Якщо ви опинилися в заручниках
- Як вести себе при викраденні й тоді, коли ви стали заручником терористів
- Як поводитись під час терористичних дій
- Як вижити в квартирі під час обстрілів
- Як вижити під «Градом»
- Раптовий артобстріл
- Рекомендації керівникам щодо дій при виявленні підозрілого предмета, який може виявитися вибуховим пристроєм
- Рекомендації щодо надання допомоги у невідкладному стані

НЕСПОКІЙНІ ЧАСИ: НАЙПЕРШІ ПОРАДИ

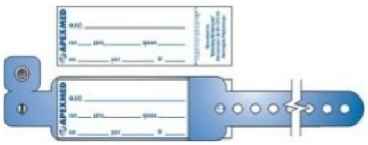
Схід України, та й вся країна переживають нелегкі часи. Як пережити неспокійні часи, щоб вийти з них живими і неушкодженими?

Пропонуємо найперші – найпростіші поради:

Порада 1. Виходячи з дому завжди беріть із собою хоча б один із документів – паспорт, посвідчення водія, студентський квиток, пенсійне посвідчення.

Порада 2. Ваші найближчі повинні знати, як діяти за непередбачуваних обставин, куди йти і де вам всім зустрітись. Діти повинні знати не тільки номери телефонів батьків але і завчити номери телефонів когось із знайомих чи інших родичів.

Порада 3. Візьміть за правило тримати мобільний телефон, так би мовити, на тілі (в чохлі на поясі, на декоративній стрічці на шиї або, хоча б, у кишені) і привчайте до цього своїх дітей.



Порада 4. Придбайте для всієї родини ідентифікаційний браслет і носіть його на руці. На браслеті вказується група крові, контактний телефон, а неповнолітнім додатково ім’я, прізвище та домашня адреса.

Порада 5. Вдома зберіть найнеобхідніші речі. Спакуйте все зібране в одну сумку, яку тримайте поблизу виходу з помешкання. Гроші та найцінніші документи зберігайте разом в потаємному але доступному місці.

Порада 6. Створіть мінімальний запас продуктів харчування та питної води. Не закладайте до запасу продукти, які швидко псуються.

Порада 7. Приготуйте резервний запас ліків.

Порада 8. Якщо ви маєте власне авто, намагайтеся тримати паливний бак максимально заповненим.

Порада 9. Регулярніше переглядайте і слухайте випуски новин, особливо місцевого радіо та телебачення.

Порада 10. Приберіть з балконів та інших місць вашого помешкання легкозаймисті матеріали.

Порада 11. Намагайтеся обходити місця масового скупчення людей, де проходять мітинги та інші акції, не беріть в такі місця дітей.

Порада 12. Не ігноруйте наказ про екстрену евакуацію. Покидаючи помешкання, перекрийте газ і воду, вимкніть електроенергію, зачиніть вікна і кватирки, виведіть із собою рідних, заберіть підготовлені речі, медикаменти, гроші, цінності та документи. Надійно замкніть двері. Постарайтесь повідомити про небезпеку сусідів та знайомих.

Ми не хочемо залякати вас цими порадами, наша мета є іншою. Завжди треба бути готовими усвідомлено зарадити собі і своїм найближчим. Дай Боже, щоб вам ніколи не довелося скористатись цими простими правилами. Хай світить вам сонце у мирному небі, і береже вас Бог.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЬ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

У сім'ї треба розробити план дій на випадок виникнення надзвичайних ситуацій (далі – НС) чи обставин. В усіх членів сім'ї повинні бути номери телефонів, адреси електронної пошти один одного для термінового зв'язку. Подбайте про наявність коштів на телефонах. Ці ж номери та адреси повинні бути у вчителів школи чи дитячого садочка, де навчаються ваші діти, на роботі, у ваших родичів і близьких, знайомих.

Необхідно домовитися про те, кому дзвонити в екстреній ситуації. Краще за все вибрати родича, що живе на іншому кінці міста, тому що при теракті або при НС в мікрорайоні часто переривається зв'язок, внаслідок чого додзвонитися один до одного неможливо.

Родичу, який живе в іншій частині міста (села), у разі лиха треба повідомити, де ви знаходитесь, в якому ви стані, чи все з вами гаразд. Він передасть цю інформацію членам вашої родини.

Обов’язково призначте місце зустрічі, де ви зможете зустрітися з членами вашої родини в екстреній ситуації. У разі евакуації, обов'язково візьміть із собою ваш набір предметів першої необхідності та документи.

Набір для виживання

У кожній сім'ї необхідно мати готовий і упакований набір предметів першої необхідності. Він може суттєво допомогти в разі екстреної евакуації або забезпечити виживання сім'ї, якщо лихо застало її у будинку.

Для пакування речей скористайтеся водонепроникними сумками чи рюкзаками, що застібаються на «блискавки». Комплект повинен бути максимально компактним, щоб його легко можна було захопити із собою.

Орієнтовний перелік речей, які можуть забезпечити виживання щонайменше протягом 72 годин

- Протигази з додатковими фільтрами, дитячі протигази, киснева маска, респіратори.
- Аптечка: анальгін, ацетилсаліцилова кислота, гіпотермічний (охолоджуючий) пакет, сульфацил натрію, пакет кровоспинний, бинт стерильний, бинт нестерильний, лейкопластир бактерицидний, серветки кровоспинні, розчин брильянтового зеленого, бинт еластичний трубчастий, вата, нітрогліцерин, пристрій для проведення штучного дихання, аміаку розчин, вугілля активоване, корвалол, ножиці.
- Суха їжа (галети, печиво), енергетичні батончики, горіхи, мультивітаміни…
- Казанок
- Запас води
- Предмети гігієни
- Запальнички та герметично запаковані сірники, свічки, сухий спирт
- Два ліхтарі з додатковими батарейками
- Міцна довга мотузка

- Ніж
- Комплект столового приладдя
- Радіоприймач
- Дощовики, одяг, шкарпетки, капелюхи, сонцезахисні окуляри, рукавички, водонепроникне взуття
- Голки, нитки

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЙ ГРОМАДЯН ПІД ЧАС ОПОВІЩЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ПРО ЗАГРОЗУ ТА ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

В період напруженої ситуації в країні громадянин повинен бути підготовлений до дій під час оповіщення населення про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій. Сигнали оповіщення, інформація щодо дій в умовах надзвичайної ситуації доводяться до населення та працівників підприємств, установ і організацій всіма наявними засобами зв'язку, мовлення і оповіщення.

Способи доведення сигналів:

- телебачення, радіо;
- електросирени, гудки підприємств, гудки транспортних засобів;
- гучномовці, телефони, посильні.

Почувши звуки електросирен, гудки підприємств, інших сигнальних засобів (що значить **«УВАГА ВСІМ!»**), кожен громадянин зобов'язаний:

- увімкнути радіоприймач, телевізор на каналі місцевого віщання;
- уважно прослухати звернення до населення, яке пролунає після відключення сирен, гудків тощо;
- продумати і виконати усі рекомендації, що пропонуються;
- знайти можливість сповістити про отриману інформацію сусідів чи знайомих.

Оповіщення в умовах воєнного стану здійснюється за сигналами:

- Ракетна і авіаційна небезпека – ПОВІТРЯНА ТРИВОГА;
- Радіаційне зараження – РАДІАЦІЙНЕ ЗАРАЖЕННЯ;
- Хімічне зараження – ХІМІЧНЕ ЗАРАЖЕННЯ;
- Біологічне зараження – БІОЛОГІЧНЕ ЗАРАЖЕННЯ.

Оповіщення у мирний час про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій здійснюється за повідомленнями:

- у разі аварії на АЕС;
- у разі аварії на хімічно-небезпечному об'єкті;
- у разі можливого землетрусу, повені, урагану та інших природних небезпечних явищ.

Дії населення у разі виникнення аварії на АЕС:

У перші години після аварії на АЕС для захисту щитовидної залози застосовується препарат з вмістом йоду, а саме йодид калію (для дорослих та дітей, старших 2 років – 0,125 г; дітям від 3 місяців до 2 років – 0,0625г).

Отримавши повідомлення про загрозу радіаційного зараження, необхідно одягнути засоби індивідуального захисту. Якщо в домі протигаза чи респіратора немає, можна використовувати протипилову маску, зволожену ватно-марлеву пов'язку чи хустинку, дітей вкрити ковдрою або іншою щільною тканиною.

Дії населення у разі виникнення хімічного зараження:

Отримавши повідомлення про загрозу хімічного зараження, необхідно одягнути засоби індивідуального захисту або гумовий одяг (плащ, рукавиці, чоботи), лице зав'язати хусткою або шарфом і відправитись у захисну споруду. Займати захисну споруду необхідно організовано, швидко, без паніки.

При неможливості зайняти захисну споруду необхідно залишатися вдома (у квартирі), як можна швидше провести роботи з герметизації житлового приміщення.

Громадянин повинен знати про те, що **забороняється:**

вимикати радіотрансляційні точки та абонентські лінії, через які здійснюється запуск електросирен від мереж державного радіомовлення, демонтувати вуличні гучномовці без погодження з відповідними органами цивільного захисту.

Якщо ви стали очевидцем виникнення надзвичайної ситуації на території Донецької області, повідомте про це за телефонами: «101» – черговим службам структурних підрозділів Головного управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС).

ЕКСПРЕС ПОРАДИ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЙ НАСЕЛЕННЯ У РАЗІ ВИЯВЛЕННІ ПІДОЗРІЛОГО ПРЕДМЕТА, ЯКИЙ МОЖЕ ВИЯВИТИСЯ САМОРОБНИМ ВИБУХОВИМ ПРИСТРОЄМ

Якщо ви виявили підозрілий предмет – не залишайте цей факт без уваги!

Не чіпайте «нічийні» пакети (сумки, коробки і т.п.) і не підпускайте до них інших. Повідомте про знахідку співробітнику поліції.

- не розпаковуйте знахідку;
- зафіксуйте час виявлення знахідки;
- постарайтеся зробити так, що б люди відійшли якнайдалі від ймовірно небезпечної знахідки;
- обов'язково дочекайтеся прибуття оперативно-слідчої групи;
- не забувайте, що ви є основним очевидцем.

Пам'ятайте! Зовнішній вигляд предмета може приховувати його справжнє призначення. Як камуфляж для вибухових пристроїв використовуються звичайні сумки, пакети, згортки, коробки, іграшки і т.п.

Ви відповідаєте за життя і здоров'я ваших дітей. **Роз'ясніть дітям**, що будь-який предмет, знайдений на вулиці або у під'їзді, може становити небезпеку для життя.

Не проводьте самостійних дій зі знахідками або підозрілими предметами, які можуть виявитися вибуховими пристроями, – це може призвести до їх вибуху, жертв, травмувань, руйнувань.

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВИ ПОТРАПИЛИ В ПЕРЕСТРІЛКУ

Якщо стрілянина застала вас на вулиці:

- відразу ж ляжте і озирніться, виберіть найближче укриття і проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть слугувати виступи будівель, пам'ятники, бетонні стовпи, бордюри, канави і т.п. За першої ж нагоди сховайтеся в під'їзді житлового будинку, в підземному переході, підвалі і дочекайтеся закінчення перестрілки.
- прийміть заходи з порятунку дітей, при необхідності прикрийте їх своїм тілом;

Якщо стрілянина застала вас удома:

- сховайтеся у ванній кімнаті і ляжте на підлогу, оскільки перебувати в кімнатах з вікнами небезпечно.

ПРИ ОТРИМАННІ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЕВАКУАЦІЮ

Якщо інформація про початок евакуації застала вас у квартирі:

- візьміть документи, гроші, цінності;
- вимкніть електрику, газ, воду, погасіть в печі (каміні) вогонь;
- надайте допомогу в евакуації літнім та тяжкохворим людям;
- зачиніть вхідні двері на замок;

- повертатись у приміщення можна лише після дозволу відповідних осіб.

ТЕРОРИЗМ

Терористичні дії можуть бути різними, тому слід дотримуватись певних правил і порад щодо дій при виникненні терористичного акту: вибуху, підпалу, стрілянини на вулиці, захоплення в заручники.

Про можливу небезпеку вибуху можна судити за наступними ознакам:

- невідомий згорток або предмет, що лежить на станції метро, в транспортному засобі, чи при вході у будинок;
- дріт або шнур, натягнуті в несподіваному місці;
- дроти або шматки ізоляції, що звисають з-під кузова машини;
- посилка або бандероль, що прийшла поштою від невідомої особи або з незрозумілою зворотною адресою.

В жодному разі не можна самостійно діяти, опираючись тільки на власні підозри. Треба **негайно повідомити** про це **водія автобуса**, **провідника у поїзді**, звернутись до **співробітника поліції**, **чергового по станції**, **подзвонити до служби** порятунку за номером «**101**».

Пам’ятайте, інколи людська уважність і небайдужість можуть врятувати життя багатьом.

ЯКЩО ВИ ОТРИМАЛИ ПОГРОЗИ ТЕРОРИСТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ ЗА ТЕЛЕФОНОМ ЧИ ПИСЬМОВО

- постарайтеся дослівно запам'ятати розмову і зафіксувати її на папері;
- по ходу розмови визначте стать, вік, особливості мови того, хто телефонував (голос, темп мови, вимова, манера розмовляти і т.д.);
- зверніть увагу на звуковий фон (шум, голоси);
- визначте характер дзвінка (міський або міжміський);
- зафіксуйте точний час початку розмови та її тривалість;
- якщо телефонний апарат визначив номер – запишіть його.

У разі отримання письмової погрози:

- покладіть документ в чистий поліетиленовий пакет і жорстку папку;
- не залишайте на ньому відбитків своїх пальців;
- не розширюйте коло осіб, що ознайомляться зі змістом документа;
- анонімні документи не зшивайте, не підклеюйте, не робіть на них написи, не згинайте.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НАСЕЛЕННЯ ПРИ ЗАГРОЗІ ЗДІЙСНЕННЯ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ

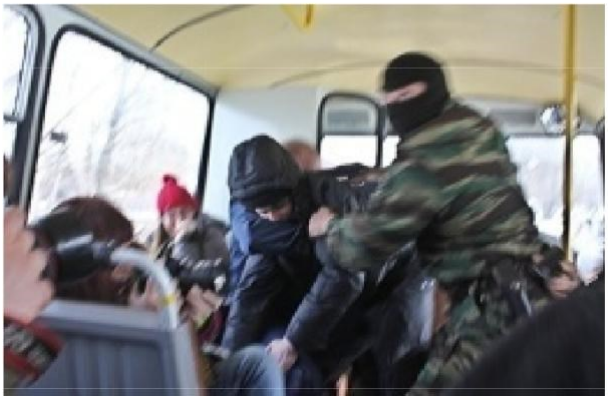
Тероризм – це метод, за допомогою якого організована група або партія прагнуть досягти проголошених нею цілей через систематичне використання насильства. Для

нагнітання страху застосовуються такі терористичні способи (методи), як вибухи і підпали житлових і адміністративних будівель, магазинів, вокзалів, захоплення заручників, автобусів, викрадення літаків і т.п.

Для запобігання можливому терористичному акту або зменшення його наслідків необхідно дотримуватися наступних правил безпеки:

- у присутності терористів не висловлюйте своє незадоволення, утримайтеся від різких рухів, криків, стогонів;
- у разі загрози застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, далі від вікон, засклених дверей, проходів, сходів;
- у разі поранення рухайтеся якомога менше для зменшення крововтрати;
- будьте уважні, використовуйте будь-яку можливість для порятунку;
- якщо відбувся вибух – виконайте заходи щодо недопущення пожежі та паніки, надайте першу медичну допомогу потерпілим;
- постарайтеся запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте їх прибулим співробітникам спецслужб.

ЯК ДІЯТИ У РАЗІ ЗАХОПЛЕННЯ АВТОБУСА (ТРОЛЕЙБУСА) ТЕРОРИСТАМИ



- якщо ви опинилися в захопленому терористами автобусі (тролейбусі), не привертайте до себе уваги злочинців;
- огляньте салон, визначте місця можливого укриття в разі стрілянини;
- заспокойтеся, спробуйте відволіктися від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди;
- зніміть ювелірні прикраси, не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся салоном і не відкривайте сумки без їх дозволу;
- не реагуйте на їх провокаційну або зухвалу поведінку. Жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;
- якщо спецслужби зроблять спробу штурму – лягайте на підлогу між кріслами і залишайтеся там до завершення операції;
- після звільнення негайно залиште автобус (тролейбус), тому що не виключена можливість його завчасного мінування терористами і вибуху (загоряння).

ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ЗАРУЧНИКАХ

- не допускайте дій, які можуть спровокувати нападників до застосування зброї;
- терпіть образи і приниження, не дивіться в очі злочинцям, не поводьтесь зухвало;

- виконуйте вимоги злочинців, не заперечуйте їм, не ризикуйте життям своїм і оточуючих, не допускайте істерики і паніки;
- перш ніж що-небудь зробити – запитуйте дозволу (сісти, встати, попити, сходити в туалет і т.п.), але краще – терпіть, щоб не привертати до себе зайвої уваги;

У разі вашого звільнення

- лежіть на підлозі обличчям вниз, голову прикрийте руками і не рухайтеся;
- тримайтеся, по можливості, подалі від дверей, вікон;
- ні в якому разі не біжіть назустріч працівникам спецслужб або від них, так як вас можуть прийняти за злочинців.

ЯК ВЕСТИ СЕБЕ ПРИ ВИКРАДЕННІ ТА У РАЗІ ЗАХОПЛЕННЯ У ЗАРУЧНИКИ ТЕРОРИСТІВ

Заручник – це людина, яка знаходиться у владі злочинців. Ця залежність не позбавляє цілком можливості боротися за благополучне вирішення тієї ситуації, в якій опинився постраждалий. Вибір правильної лінії поведінки вимагає наявності відповідних знань.

Викрадення людей, захоплення заручників з метою отримання викупу, задоволення інших політичних вимог або обміну стало одним з поширених видів кримінальних злочинів. Крім того, стати заручником можна випадково, наприклад, при пограбуванні магазину, банку, квартири, заміського котеджу або у разі захоплення терористами транспортного засобу, громадської будівлі і т.п. Класична система викрадення виглядає наступним чином: планування, підготовка, захоплення, укриття заручника,спілкування і допити, ведення переговорів, отримання викупу (або задоволення інших вимог), звільнення або вбивство жертви. На етапі планування злочинці намічають об'єкт захоплення або викрадення, суму передбачуваного викупу (або інші умови), учасників операції, найбільш відповідні місця для викрадення, ведення переговорів, отримання викупу. На етапі підготовки злочинці приділяють велику увагу детальному вивченню способу життя наміченої ними жертви (і всіх членів її сім'ї), тих місць, де вона найчастіше буває, про наявні в них заходи безпеки. Вони проводять ретельне вивчення місцевості, уточнюють маршрути руху між будинком, роботою, іншими відвідуваними місцями, з'ясовують розташування приміщень в квартирі або офісі, секторах огляду з вікон і т.д. Вивчають злочинці і близьких друзів, ділових партнерів, наближених співробітників наміченої жертви. Це робиться для визначення тих осіб, які можуть виявитися корисними при ведені переговорів. Уточнюють їх імена та прізвища, адреси проживання, телефони, марки та реєстраційні номери особистих автомобілів, прикмети зовнішності для швидкого і точного впізнання.

Заходи захисту

Реальна, в переважній більшості випадків єдина можливість самому швидко вирватися з рук злочинців буває на початковій стадії захоплення, у момент нападу. Але якщо безуспішність спроб звільнитися очевидна, краще не вдаватися до крайніх заходів, а діяти у відповідності до обставин, що склалися. З моменту захоплення необхідно **контролювати свої дії і фіксувати все**, **що може сприяти звільненню**. Треба постаратися **запам'ятати всі деталі транспортування** з місця захоплення: час і швидкість руху, підйоми і спуски, круті повороти, зупинки на світлофорах, залізничні переїзди, характерні звуки. По можливості, всі ці відомості треба постаратися передати натяком або запискою тим, хто веде переговори зі злочинцями. Якщо така можливість не випаде, в будь-якому випадку пам'ятайте, що навіть найменша інформація про «в'язницю для заручника» може виявитися корисною для його звільнення, затримання і викриття злочинців. **Треба запам'ятовувати все побачене і почуте за час перебування в ув'язненні** – розташування вікон, дверей, сходів, колір шпалер, специфічні запахи, не кажучи вже про голоси, зовнішність і манери самих злочинців. Необхідно також **спостерігати за їх поведінкою**, уважно слухати розмови між собою, запам'ятовувати розподіл ролей. Словом, складати в думці чіткий **психологічний портрет** кожного з них. Відомі випадки, коли викраденим людям вдавалося залишати в місцях зупинок умовні знаки, викидати назовні записки, тим чи іншим способом відзначати місце свого ув'язнення. Однак робити подібні речі слід обережно, оскільки у разі їх виявлення злочинцями можливе суворе покарання. Людина стає жертвою з моменту захоплення, і хоча це відбувається за різних умов, жертва завжди відчуває сильне психічне потрясіння (шок). Воно обумовлене раптовим різким переходом від фази спокою до фази стресу. Люди реагують на такий перехід по-різному: одні виявляються буквально паралізованими страхом, інші намагаються дати відсіч. Тому, життєво важливо швидко впоратися зі своїми емоціями, щоб вести себе раціонально, збільшуючи шанс свого порятунку. Зовнішня готовність до контакту зі злочинцями та обговорення їх цілей повинно поєднуватися з головним правилом: **допомагати не злочинцям, а собі.** Адже, отримана ними від заручника інформація в кінцевому рахунку використовується на шкоду йому самому, його близьким, колегам, співробітникам правоохоронних органів. Продумано слід підходити до питань бандитів про можливу реакцію свого оточення на викрадення, про суму викупу, про можливість задоволення інших вимог. Головне завдання полягає в тому, щоб своїми відповідями допомогти людям, що прагнуть знайти і звільнити заручника, а не поставити їх у скрутне становище. Зокрема, аргументоване переконання злочинців у нереальності тих чи інших вимог може сприяти вирішенню інциденту «малою кров'ю». У той же час очевидно, що не можна діяти за принципом «все або нічого». Реакція бандитів на очевидність факту нездійсненності їхнього задуму в поєднанні з порушеним психічним станом, в якому вони, як правило, знаходяться, може виявитися фатальною для заручника. До того ж, злочинці нерідко перебувають під впливом наркотиків, в стані алкогольного сп'яніння. **Треба намагатися пом'якшити ворожість бандитів по відношенню до себе**, шукати можливості встановлення індивідуальних контактів із деякими з них. Це необхідно

хоча б для того, щоб уникнути фізичних страждань або поліпшити умови утримання. Але зовнішня готовність знайти спільну мову зі злочинцями, участь в обговоренні хвилюючих їх проблем не повинні суперечити згаданому головному принципу:

допомагати собі та іншим заручникам, а не бандитам.

<u>Щоб зламати заручника психологічно, злочинці використовують такі заходи тиску:</u>

- обмежують рухливість, зір, слух;
- погано годують, мучать голодом і спрагою, позбавляють цигарок;
- створюють нестерпні умови перебування.

Збереження психологічної стійкості у разі тривалого перебування в ув'язненні – одне з найважливіших умов порятунку заручника. Тут підійдуть будь-які прийоми і методи, котрі відволікають від неприємних відчуттів і переживань, які дозволяють зберегти ясність думок, адекватну оцінку ситуації. Корисно засвоїти наступні правила:

- Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися вимог особистої гігієни.
- Робіть доступні в даних умовах фізичні вправи. Як мінімум, напружуйте і розслабляйте по черзі всі м'язи тіла. Подібні вправи бажано повторювати не менше трьох разів на день.
- Дуже корисно в усіх відношеннях практикувати аутотренінг і медитацію. Подібні методи допомагають тримати свою психіку під контролем.
- Згадуйте про себе прочитані книги, послідовно обмірковуйте різні абстрактні процеси (вирішуйте математичні задачі, згадуйте іноземні слова і т.п.). Ваш мозок повинен працювати.
- Якщо є можливість, читайте все, що опиниться під рукою, навіть якщо цей текст вам не цікавий. Можна також писати, незважаючи на те, що написане буде відбиратися. Важливий сам процес.
- Важливо стежити за часом, тим більше, що викрадачі зазвичай відбирають годинник, відмовляються казати, який зараз день і година, ізолюють від зовнішнього світу. Відзначайте зміну дня і ночі (стежте за активністю злочинців, по звуках, режиму харчування і т.п.).
- Намагайтеся ставитися до подій, що трапилися з вами як би з боку, не приймаючи те, що трапилося, близько до серця, до останнього сподівайтеся на позитивний результат. Страх, депресія і апатія – три ваших головних ворога.
- Не викидайте речі, які можуть вам стати в нагоді (ліки, окуляри, олівці і т.п.), намагайтеся створити хоча б мінімальний запас питної води і продовольства на той випадок, якщо вас надовго кинуть одного або перестануть годувати.
- Не виказуйте непотрібного героїзму, намагаючись роззброїти терориста або прорватися до виходу.
- Якщо з вами перебувають діти, знайдіть для них безпечне місце, намагайтеся закрити їх від випадкових куль, по можливості перебувайте поруч із ними.

- У випадку коли необхідна медична допомога, говоріть спокійно й коротко, не нервуючи правопорушників, не вживайте ліків, поки не отримаєте дозволу.

Злочинці чітко розуміють, що на найбільшу небезпеку вони наражаються в момент отримання грошового викупу. Тому вони розробляють складні, багатоступеневі системи отримання грошей. Мета прийнятих ними заходів – виключення нападу із засідки, фіксації факту передачі грошей, встановлення особи злочинців.

Звільнення

У тому випадку, коли злочинці самі відпускають на свободу заручника, вони відвозять його в якесь безлюдне місце і там залишають одного. Інший варіант – його кидають у замкненому приміщенні, вихід з якого потребує чимало часу і сил. Третій варіант – висаджують заручника на людній вулиці (далеко від постів співробітників поліції). Після цього машину кидають, або міняють на ній номер.

Може статися й так, що вас буде звільняти поліція. У цьому випадку треба намагатися переконати злочинців, що найкраще їм здатися. Тоді вони можуть розраховувати на більш м'який вирок. Якщо подібна спроба не вдалася, постарайтеся їх переконати, що їх доля знаходиться в прямій залежності від вашої. Якщо вони готові на вбивство, то всякі переговори влади з ними втрачають сенс. І тоді залишається тільки штурм із застосуванням зброї.

Коли злочинці і заручники виходять назовні з прихистку, їм усім наказують тримати руки за головою. Не слід цьому обурюватися, робити різкі рухи. Поки не пройде процедура впізнання, запобіжні заходи необхідні.

Якщо почався штурм, спробуйте прикрити своє тіло від куль. Найкраще лягти на підлогу подалі від вікон і дверей, обличчям вниз, не на прямій лінії від віконних і дверних пройомів. У момент штурму не беріть до рук зброю злочинців. Інакше бійці штурмової групи можуть прийняти вас за злочинця і вистрілити на ураження. Їм ніколи розбиратися. Злочинці під час штурму нерідко прагнуть сховатися серед заручників. Намагайтеся, в міру своїх можливостей, не дозволяти їм цього робити, негайно повідомляйте про них бійцям спецпідрозділів, що увірвуться у приміщення.

У тих випадках, коли місце утримання заручника і знаходження злочинців встановлено, спецслужби прагнуть використати наявні в них технічні засоби для прослуховування розмов, що ведуться в приміщенні. Пам'ятайте про це і в розмові з бандитами або з іншими заручниками повідомляйте інформацію, яка, будучи перехоплена, може бути використана для підготовки штурму. Особливо важливі відомості про помітні прикмети, за якими можна відрізнити заручника від злочинця, про озброєння бандитів, про їх кількість, розташування всередині приміщення, їх моральний стан і наміри.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ: ВАША МЕТА – ЗАЛИШИТИСЯ ЖИВИМИ!

ЯК ВИЖИТИ В КВАРТИРІ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ

1. Найбезпечніше місце під час обстрілів у старих радянських блокових будинках – туалет і ванна. Вони виливалися, як бетонний моноблок і витримують дуже багато чого. Плюс чавунна радянська ванна. Винесіть з ванної та туалету абсолютно все скло і весь метал !!! У цегляних будинках найбезпечніше місце – ванна і середня капітальна стіна з боку, протилежного до обстрілу.

2. У спокійний від обстрілів час заклейте вікна скотчем. Найкращий «орнамент» – ромбічна решітка з мінімальним асиметричним кроком. Або повністю заклейте скотчем вікна з двох сторін.

3. Перенесіть у ванну/туалет все найнеобхідніше, щоб під час обстрілу не виходити в приміщення, які потенційно можуть прострілюватися. Захистіть двері ванної/туалету ватяними матрацами – це ефективний засіб від осколків та куль.

4. Перетягніть холодильник в коридор – там для нього найбезпечніше місце.

5. Одягайте ватні костюми (куртки, «ватники») під час обстрілу.

6. Не вживайте під час обстрілів консерви! Хімікати, що в них містяться, провокують спрагу.

7. Краща «аварійна» їжа - шоколад, банани і несолоні бутерброди (ковбаса НІ В ЯКОМУ РАЗІ). Можна з несолоним салом.

8. Тримайте вдома Кока-Колу/Пепсі-Колу. Розчинені в цих напоях хімікати нейтралізують сльозоточиві і порохові гази (змочити в них носовичок і закрити обличчя).

На випадок завалу будівлі

9. Купіть автомобільний FM-модулятор. Прикріпіть до нього дві «Крони» і перевірте працездатність. Налаштуйте модулятор на частоті, не зайнятій FM-станціями (бажано ближче до 88 МГц – за міжнародними стандартами нижній FM-діапазон має пріоритет для урядових і загальногромадських передавачів). У разі завалу будинку записаний на пам'ять плеєра SOS-текст і включений модулятор (фактично це малопотужний передавач, який магнітоли чують на відстані близько 10 м, а професійні сканери – до 200 метрів) допоможе відшукати вас під завалами. Текст повинен бути розбірливим і не містити довгих слів – вас будуть чути сусіди чи рятувальники на межі чутливості приймачів.

10. Частіше спілкуйтеся з родичами та сусідами, щоб вони приблизно знали, хто, де і в який час знаходиться.

ЯК ВИЖИТИ ПІД «ГРАДОМ»

Система залпового вогню «Град» має репутацію грізної і страшної зброї, яка не залишає шансів на виживання. Однак, як показує досвід, можна вижити і під «Градом». Головне – не впадати в паніку і знати кілька особливостей цієї зброї. Звичайну випущену міну можна почути і встигнути відреагувати на неї. Натомість, снаряди з «Граду» летять вдвічі швидше за швидкість звуку, тож, ракети прилітають швидше, ніж долітають до вух звуки їхнього пострілу і польоту.

Однак залп з «Граду» добре видно. Вночі – це яскравий спалах на горизонті, вдень димні сліди випущених ракет. Тому, в першу чергу, потрібно організувати чергування спостерігачів, які вчасно попередять про початок обстрілу. Звичайна дальність стрільби – від 5 до 20 кілометрів. Тож, після сигналу від спостерігача є всього декілька секунд, щоб сховатися. Тому, людям, які знаходяться в зоні можливого обстрілу «Градами», дуже важливо виробити специфічну звичку: постійно тримати у полі зору місцеві предмети, які можна використовувати як укриття. Ракета «Граду» в рази потужніша за мінометні міни. Важкий снаряд на надзвуковій швидкості + 6 кг вибухівки легко пробивають стіни будинків і ламають міжповерхові перекриття. Тому, всередині будівлі краще ховатися в підвалі або на підлозі першого поверху. Вибирайте місце в кутку між несучими стінами (там менше шансів потрапити під завали, якщо впаде стеля) і недалеко від вікна чи дверей (щоб легше було залишити будівлю в разі потрапляння ракети).

Осколково-фугасний снаряд «Граду» має контактний детонатор, який спрацьовує при ударі. Як і у випадку з міномето м, осколки після вибуху летять вгору і в сторони. Тому від осколків досить надійно захищають окопи, щілини, воронки, бліндажі. Якщо обстріл застав вас на відкритій місцевості – лягайте на землю і притискайтеся до неї якомога щільніше. На кожній пусковій установці «Град» – 40 снарядів, які можуть бути випущені всього за 20 секунд. Але часто дають залп приблизно з 10-30 снарядів, після чого уточнюють результати стрільби і коректують вогонь, або ж змінюють позицію. Можливий і масований обстріл: в артдивізіоні 18 бойових машин, які використовують і разом, і малими групами, і поодинці. Тому, не поспішайте виходити з укриття, почекайте хоча б 10 хвилин після закінчення обстрілу. Снаряди розкидає на 50-100 метрів. При обстрілі цілей у населених пунктах ракети часто вибухають на вулицях і залітають у житлові будинки.

Отже, основні правила виживання при обстрілі з «Граду»:

1. Організуйте постійне спостереження, тому що вчасно почути надзвуковий снаряд неможливо.
2. Постійно тримайте в полі зору будівлі, споруди, місцеві предмети, котрі знаходяться поблизу, і які можна швидко використати як укриття. З часом це увійде в звичку.
3. Окопи, воронки, щілини захищають від уламків досить надійно. Якщо обстріл застав вас на відкритій місцевості – лягайте на землю.
4. В багатоквартирній будівлі чи біля неї краще не ховатися.
5. Після закінчення залпу не поспішайте виходити з укриття. Зачекайте хоча б хвилин 10 – цілком імовірно, що обстріл продовжиться.

РАПТОВИЙ АРТОБСТРІЛ

Якщо ви почули свист снаряда (він схожий більше на шурхіт), а через 2-3 секунди – вибух, одразу падайте на землю. Не панікуйте: вже те, що ви чуєте сам звук польоту,

означає, що снаряд пролетів достатньо далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили досить безпечну відстань. Однак, наступний снаряд може полетіти ближче до вас, тому замість самозаспокоєння швидко й уважно озирніться довкола: де можна заховатися надійніше?

В разі, якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі чи трамваї – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги у напрямку «від будинків і споруд» і залягти

на землю. Роззирніться і очима пошукайте більш надійного сховку неподалік. Перебігати слід короткими швидкими кидками одразу після наступного вибуху. Якщо рухаєтесь вздовж будинків, пам'ятайте, що більш небезпечною є західна сторона вулиці, якщо обстріл іде зі сходу, північна – якщо з півдня та навпаки.

Якщо перші вибухи застали вас у дорозі на власному автомобілі – не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу: ви ніколи не будете знати, в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться далі обстріл, скажімо, з мінометів. Окрім того, бензобак вашого авто додає небезпечного ризику обгоріти. Тому, знов таки: негайно зупиняйте машину і якнайшвидше шукайте укриття.

Не годяться для сховку такі місця:

- під'їзди будь-яких будинків, навіть невеличкі прибудови. Від багатоповерхових/ багатоквартирних будинків взагалі слід відбігти хоча б метрів на 30-50;
- місця під різною технікою (скажімо, під вантажівкою чи під автобусом);
- звичайні ЖЕКівські підвали будинків. Вони зовсім не пристосовані для укриття в часи авіанальотів чи ракетно-артилерійських обстрілів (йдеться про слабке перекриття, відсутність запасних виходів, вентиляції тощо). Є великий ризик опинитися під масивними завалами. Захаращення таких підвалів тягне за собою ризик миттєвої пожежі або задимленості.

В жодному разі **не слід ховатися назовні під стінами сучасних будинків**! Теперішні бетонні «коробки» не мають щонайменшого запасу міцності і легко розсипаються (чи «складаються») не тільки від прямого попадання, а й навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик обвалів та завалів. Не можна також ховатися під стінами офісів та магазинів! – від вибухової хвилі згори буде падати багато скла – це не менш небезпечно, ніж металеві уламки снарядів.

Інколи люди інстинктивно ховаються серед будь-яких штабелів, у місцях, заставлених контейнерами, захаращених ящиками, будматеріалами тощо (спрацьовує підсвідомий рефлекс: заховатися так, щоб не бачити нічого). Ця помилка небезпечна тим, що навколо вас можуть бути легкозаймисті предмети й речовини: виникає ризик опинитися серед раптової пожежі.

Інколи люди зі страху стрибають до річки, до ставка, фонтану тощо. Вибух бомби чи снаряду у воді навіть на значній відстані є дуже небезпечним: сильний гідроудар і як наслідок, важка контузія.

Можна заховатися в таких місцях:

- у спеціально обладнаному сховищі (якщо пощастить). Від звичайного ЖЕКівського підвалу справжня захисна споруда відрізняється товстим надійним перекриттям над головою, системою вентиляції та наявністю двох (і більше) виходів на поверхню;
- у підземному переході;
- в метро (ідеально!);
- у будь-якій канаві, траншеї чи ямі;
- у широкій трубі водостоку попід дорогою (не варто лізти глибоко, максимум на 3-4 метри);
- вздовж високого бордюру чи підмурку паркану;
- у дуже глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав 2 виходи);
- у підземному овочесховищі, силосній ямі тощо;
- в оглядовій ямі відкритого гаражу чи СТО;
- у каналізаційних люках поруч із вашим будинком – це дуже добрий сховок (але чи вистачить у вас сил швидко відкрити важку залізяку? Важливо також, щоб це була саме каналізація чи водопостачання – в жодному разі не газова магістраль!)
- в ямах-«воронках», що лишилися від попередніх обстрілів чи авіанальотів.

В найгіршому разі – коли в полі зору нема укриття, куди можна перебігти одним швидким кидком – просто лягайте на землю і лежіть, закривши голову руками! Переважна більшість снарядів та бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту чи асфальту, тож осколки в момент вибуху розлітаються на висоті щонайменше 30-50 см над поверхнею.

Отже, загальне правило: ваше укриття має бути хоч мінімально заглибленим і, разом із тим, має знаходитися подалі від споруд, які можуть обвалитися на вас зверху при прямому попаданні, або можуть спалахнути. Ідеальний захист дає траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 метри, на відкритому місці.

Заховавшись в укритті, лягайте і обхопіть голову руками. Трохи відкрийте рота – це вбереже від контузії при близькому розриві снаряду чи бомби.

Не панікуйте. Займіть свою психіку чимось. Можна рахувати вибухи: знайте, що максимум після 100-го вибуху обстріл точно закінчиться. Можна спробувати подумки рахувати хвилини.

По-перше, це відволікає. По-друге, так ви зможете орієнтуватися в ситуації: артилерійський обстріл не триває вічно, щонайбільше – двадцять хвилин; авіаналіт – значно менше. В наші часи не буває довгих бомбардувань, великі групи бомбардувальників не застосовуються.

Після закінчення обстрілу (бомбардування)

Покидаючи місце сховку, не давайте собі розслабитися. Тепер уся ваша увага має бути сконцентрованою собі під ноги! Не піднімайте з землі жодних незнайомих вам предметів! Авіабомба, ракета чи снаряд могли бути касетними!

Бойові елементи часто не розриваються при падінні, але можуть вибухнути пізніше, в руках – від найменшого руху чи дотику. Вся увага – дітям і підліткам: не дайте їм підняти будь-що з-під ніг! Перебігаючи під обстрілом зі стрілецької зброї намагайтесь рухатися праворуч від противника (ліворуч від вас), якщо рухаєтесь в бік противника та навпаки, якщо рухаєтесь від нього.

РЕКОМЕНДАЦІЇ КЕРІВНИКАМ, ЩОДО ДІЙ ПРИ ВИЯВЛЕННІ ПІДОЗРІЛОГО ПРЕДМЕТА, ЯКИЙ МОЖЕ ВИЯВИТИСЯ ВИБУХОВИМ ПРИСТРОЄМ

Запобіжні заходи:

- посилення пропускного режиму при вході (в'їзді) на територію об'єкту;
- щоденні обходи території підприємства і огляд місць зосередження небезпечних речовин на предмет своєчасного виявлення вибухових пристроїв;
- періодична комісійна перевірка складських приміщень;

- більш ретельний підбір і перевірка кадрів;
- під час здачі складських приміщень в оренду рекомендується включати в договір пункти, що дають право, за необхідності, перевіряти їх на свій розсуд.

У разі виявлення:

- повідомити в правоохоронні органи;
- дати вказівки співробітникам перебувати на безпечній відстані від знахідки;
- при необхідності розпочати евакуацію людей згідно наявного плану;
- забезпечити безперешкодний під'їзд до місця виявлення предмета автомашин правоохоронних органів, піротехнічної групи, медиків, пожежних;
- забезпечити присутність осіб, які виявили знахідку, до прибуття слідчо-оперативної групи;

- дати вказівки не наближатися, не чіпати, не розкривати і не переміщувати знахідку.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПЕРШОЇ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

СИЛЬНА КРОВОТЕЧА

Кровотеча виникає у разі порушення цілісності кровоносних судин. Вона може бути небезпечною для життя, бо, зі зменшенням кількості циркулюючої крові порушується постачання киснем життєво важливих органів – мозку, серця, печінки, нирок.

Найбільш небезпечною є артеріальна кровотеча. Вона виникає при пошкодженні артеріальних судин, кров у цьому випадку яскраво-червоного кольору і тече з рани сильним пульсуючим струмком (іноді фонтаном).

Способи зупинки артеріальної кровотечі

Якщо неможливо застосувати джгут – необхідно на необхідно накрити рану стерильною серветкою та притиснути пальцем судину, яка кровоточить. Але слід пам'ятати, що найбільш безпечний спосіб притискування судини не в самій рані, а за її межами.

При артеріальній кровотечі судину притискують вище місця її пошкодження, а при кровотечі з вени - нижче. При кровотечах з судин скроневої частини голови, скроневу артерію притискують попереду мочки вуха до щелепної кістки.

При сильній кровотечі з ран голови, обличчя, язика притискують сонну артерію, зовнішню щелепну і підключичну артерії притискують до щелепи або хребта. При кровотечі з ран плеча або стегна притискують плечову, підпахову або стегнову артерії.

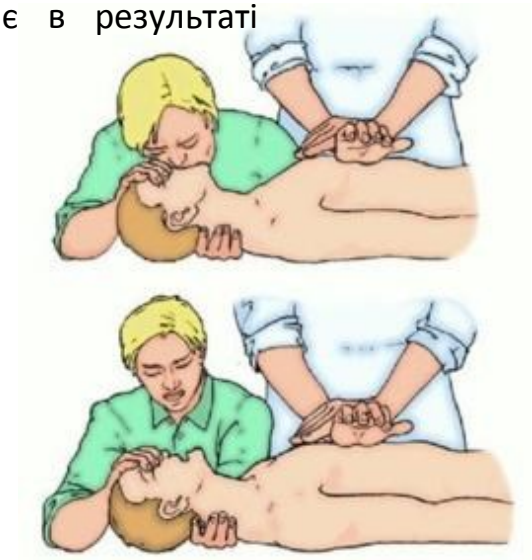
Після зупинки кровотечі на рану накладають щільну стерильну пов'язку, поверх неї – туго звернуту грудку вати та щільно бинтують коловими рухами бинта. Замість вати можна використати різний м'який матеріал, що є під руками – хустку, шматок тканини.

Джгут накладають при пошкодженні великих артеріальних судин кінцівок; при кровотечі з артерій верхніх кінцівок джгут найкраще розташовувати на верхній третині плеча, при кровотечі з артерій нижніх кінцівок – на середній третині стегна; джгут накладають на піднесену кінцівку; джгут повинен накладатися туго, але не слід надмірно стискувати перетискати тканини кінцівок, так як можливі важкі ускладнення; до джгута обов'язково прикріплюють аркуш паперу з поміткою часу його накладання.

Джгут накладають не більше, ніж на 1,5 години влітку та не більше, ніж на 1 годину взимку.

ДОПОМОГА ПРИ УДУШЕННІ, ЗАСИПАННІ ЗЕМЛЕЮ

При таких нещасних випадках смерть наступає в результаті припинення доступу кисню в легені.



Перша допомога

- ліквідувати причину, яка перекриває шляхи доступу повітря;
- вилучити сторонні предмети із порожнини рота і приступити до реареанімаційних методів.

При засипанні землею у потерпілого можуть бути важкі пошкодження. Крім загальної зупинки доступу кисню в легені може розвинутися так званий синдром тривалого здавлювання. При тривалому стисненні м`яких тканин у них накопичуються токсичні речовини, які після ліквідації стиснення поступають в загальний кровообіг і викликають важку кровотік та викликають інтоксикацію, порушують функції серця, нирок, печінки, що може стати причиною смерті.

Допомога витягнутому з-під завалу землею надається в залежності від важкості пошкодження:

- якщо є необхідність, слід відновити прохідність дихальних шляхів, очистити ротову порожнину і тоді приступити до реанімаційних заходів;
- після виведення зі стану клінічної смерті слід приступати до огляду пошкоджень, зупинення кровотечі, бинтування ран, накладання джгута тощо.

В усіх випадках надання допомоги при утопленні, задушенні чи засипанні землею дуже важливо не допустити навіть тимчасового переохолодження. Зігріти кінцівки можна легким масажем сухими руками або розтиранням будь-якими подразнюючими засобами (спиртом, оцтом, горілкою). Зігрівати грілками чи іншими гарячими предметами не можна.

Порядок реанімації:

Очистити ротову порожнину. При відсутності дихання провести штучну вентиляцію «з рота в рот», або «з рота в ніс». Маленьким дітям можна проводити вентиляцію легенів «з рота в рот і ніс». Підкласти руку під шию потерпілому (якщо ймовірвідсутня ймовірності перелому хребта). Зробивши глибокий вдих, обхопити губами рот пацієнта, закривши при цьому його ніс, і енергійно видихнути. Провести масаж серця для відновлення кровообігу. Проводиться шляхом ритмічного натискання обома руками на грудну клітку хворого в області грудини. У дітей масаж серця проводиться однією рукою, а у немовлят – двома пальцями. Співвідношення числа натискань на грудну клітку і вдихів – 30:2 (для дорослих), 15:2 (для дітей).