

Информационные материалы на тему «Как не стать жертвой террора»

Проявляйте бдительность. Если вы идёте по улице, обращайтесь внимание на подозрительные предметы:

Неизвестный сверток или деталь, которая лежит на тротуаре, возле школы в салоне машины или укрепленa снаружи.

Остатки различных материалов, которые в данном месте находиться не должны (мешки, свертки, пакеты, провода).

Натянутая проволока, шнур.

Свисающие провода или изоляционная лента.

Помните! Для маскировки взрывных устройств чаще всего используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, портфели, игрушки.

Заметив вещь без хозяина, обратитесь к работнику полиции или другому должностному лицу, свяжитесь с машинистом метро, водителем автобуса (троллейбуса, трамвая). Не подходите к подозрительному предмету, не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте его. Запомните время обнаружения подозрительного предмета. Предупредите людей, чтобы они отошли как можно дальше от опасной находки. Обязательно дождитесь специалистов, так как вы являетесь самым важным очевидцем.

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с подозрительными предметами — это может привести к многочисленным жертвам и разрушениям!

Обращайте внимание на людей, ведущих себя подозрительно:

они одеты не по сезону,

стараятся скрыть лицо,

неуверенно ведут себя, сторонятся работников полиции,

расспрашивают о пропускном режиме в школе, заглядывают в окна,

намереваются проникнуть в учебное заведение, минуя охрану.

Обо всех этих случаях обязательно сообщите в полицию.

Чтобы не попасть в заложники

по возможности имейте при себе пластиковую или ламинированную карточку, на которой написаны ваша группа крови, резус фактор и другие данные, необходимые для оказания экстренной медицинской помощи;

запомните номера телефонов, необходимые в экстремальных ситуациях (универсальный номер – ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ – 01), всегда имейте с собой мобильный телефон, телефонную карточку или телефонные жетоны;

не публикуйте домашний адрес, номер телефона и другую информацию, касающуюся членов вашей семьи;

всегда сообщайте родным о месте своего пребывания. Информируйте их о своём приезде и отъезде, обо всех изменениях в своих планах.

Нельзя ожидать от человека постоянной готовности к отражению нападения, в особенности, если он не имеет специальных знаний и соответствующей подготовки. Большинство принимаемых мер способно лишь уменьшить вероятность нападения преступников, но не полностью их исключить.

Террористы нередко используют захват заложников для достижения своих целей. Не всегда эти захваты бывают массовыми, иногда группы заложников составляют 1-3 человека. Чтобы не попасть в их число – соблюдайте меры предосторожности.

Если вам приходится заходить в помещение с людьми, не вызывающими вашего доверия, вам следует, переступив порог, сделать шаг в сторону с таким расчетом, чтобы исключить возможность внезапного нападения сзади.

Если вы находитесь ночью в безлюдном месте и не можете вызвать помощь по телефону, то следует привлечь к себе внимание, разбив витрину под сигнализацией и оставаясь на месте. Если вас преследуют, не пытайтесь скрыться в незнакомых подъездах, дворах или переулках. Двигайтесь в направлении наиболее оживленных улиц.

При безвыходном положении спасение предпочтительнее искать в частном домовладении, причем гораздо более живой отклик вы получите на крик: «Пожар».

Находясь на улице, особенно в вечернее время суток, выбирайте для маршрута людные, хорошо освещенные места, даже если это удлинит ваш путь.

Обходите углы зданий, подъезды и подворотни на расстоянии.

Заходя в подъезд или во двор, резко остановитесь за несколько шагов до входа. Этим вы самым вы сможете спровоцировать вероятного преступника, покинуть укрытие, избежав внезапного нападения.

Избегайте заходить в лифт, подъезд с незнакомыми людьми.

Как избежать нападения в лифте

входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами может заскочить в кабину;

если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый пассажир, внушающий подозрение, не входите в кабину, а вызовите лифт снова;

если вы все же пренебрегли этими советами и вошли в лифт с незнакомцем, вызывающим у вас опасения, нажмите одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп», чтобы кабина стояла с открытыми дверями на месте. После ответа нажмите кнопку нужного незнакомцу этажа и завяжите разговор с диспетчером. Диспетчер слышит, что происходит в лифте, и может при необходимости заблокировать лифт между этажами, вызвать полицию и лифтера;

не стойте в лифте спиной к пассажиру, навязчиво наблюдайте за его действиями;

при нападении поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины. Оцените ситуацию и, по возможности, защищайтесь любым способом путем причинения нападающему существенного вреда в пределах необходимой обороны, нажмите кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа. При попытке нападающего остановить лифт между этажами не давайте ему возможность приближаться к пульту, постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.

если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в дверь позвать соседей на помощь или выбежать на улицу. Оказавшись в безопасности, немедленно вызовите полицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего, попросите соседей оказать вам помощь.

Если дверь вашей квартиры открывают ключом или взламывают

Постарайтесь заблокировать дверь любыми подручными предметами (мебелью, металлической посудой, одеждой и т.п.), чтобы выиграть время и задержать проникновение в квартиру злоумышленника, отойдите от двери на случай стрельбы.

Поднимите тревогу криками и шумом через окно, балконную дверь (бейте любыми предметами в дверь, стены, потолок, батареи отопления, металлическую посуду; разбейте оконное стекло любым тяжелым предметом – стулом, вазой и т.п. – для привлечения внимания прохожих); по возможности вызовите полицию.

При прекращении попытки проникновения в квартиру – не выходите из нее до прибытия полиции или соседей. Увидев через окно выходящего из подъезда постороннего, запомните его приметы, направление движения и сообщите их сотрудникам полиции.

Если вы открываете дверь незнакомому человеку и находитесь в это время дома один, громко произнесите какую-нибудь фразу, дающую понять незнакомцу, что дома вы не один.

Открывая дверь, соблюдайте следующие меры предосторожности:
используйте дверную цепочку, дверной глазок;

прикрывайтесь дверью, как щитом, уперев ногу в нижний обрез двери.

Оставляя квартиру надолго, целесообразнее оставить включенным радио, свет в одной из комнат. Хорошо завести собаку, даже карликовой породы, что нервирует, заставляет волноваться, непрошеного гостя.

Не оставляйте ключи от квартиры в почтовом ящике, под ковриком и в других известных и доступных местах.

РОДИТЕЛИ!

Оставляя детей одних, КАТЕГОРИЧЕСКИ запретите им открывать дверь кому бы то ни было.

Помните, что преступники часто представляются работниками почты, газовщиками, сантехниками, работниками санэпидемстанции и т.п.

Проведите беседу с детьми о мерах предосторожности при общении с незнакомыми людьми на улице, в общественных местах. СТРОГО ЗАПРЕТИТЕ детям вступать в контакт с незнакомыми на улице, тем более соглашаться на

предложения сходить в кино, покататься на машине, посмотреть коллекции марок и т.д.

Обеспечьте встречу детей из школы, спортсекций, кружков и после других мероприятий.

Потребуйте от детей возвращаться домой группой, нигде не задерживаться.

Всегда, в любой ситуации будьте настороже: так как ваше главное оружие – это готовность и решительность.

Если вас захватили в заложники

Различают три формы похищения людей:

похищение;

захват заложников;

захват самолета, автобуса или судна с пассажирами.

Разница между похищением людей и захватом заложников заключается в том, что при похищении местонахождение похитителей и похищенных неизвестно, тогда как при захвате заложников их путь отслеживается правоохранительными органами, а похитители используют заложников как форму своей защиты.

Иногда похищенные люди могут переходить в разряд заложников, если в процессе расследования становится известным место их пребывания.

Самым опасным как для заложников, так и для бандитов является сам момент похищения. Бандиты могут спланировать операцию, но при похищении бывают неожиданности, всегда возможно появление непредвиденных обстоятельств. Тут нервы напряжены у всех на пределе. Какой бы страх вы не испытывали, постарайтесь не впасть в панику. Истеричные крики и метания в этот момент только раздражают бандитов. Убивать похищенных людей на этом этапе никто не собирается. Крайне важно, чтобы кто-нибудь заметил, что вас уводят, и не по своей воле. Эти люди могут значительно ускорить процесс освобождения. Старайтесь запомнить как можно больше примет похитителей, их транспортное средство, маршрут движения к тому месту, где вас намерены держать до выкупа. Но делать это надо незаметно, не раздражая бандитов любопытствующим взглядом. В противном случае всё может закончиться печально.

Ни в коем случае нельзя подавать вида, если вы узнали, кого-либо из похитителей. В ситуации захвата главное – сохранить себе жизнь. Подчиняйтесь всем требованиям террористов до тех пор, пока их приказы не будут угрожать вашей жизни или жизни других заложников. Если преимущество террористов несомненно - не разыгрывайте из себя супермена. Освободят вас будут специально подготовленные люди. Кстати, власти практически никогда не идут на уступки террористам, а переговоры используют исключительно для того, чтобы оттянуть время и подготовиться к операции по освобождению заложников.

В момент захвата преступники действуют бесцеремонно и даже жестоко. Нередко жертву лишают сознания ударом по голове, иной раз вводят сильнодействующие фармакологические средства. Делают это для того, чтобы заложник не сопротивлялся, не пытался убежать, не привлекал внимания окружающих и не мог понять, куда его везут. Но чаще всего похищенного просто связывают или одевают наручники. Не исключено, что рот и глаза могут залепить лейкопластырем. При перевозке похищенного обычно кладут на пол салона автомобиля или закрывают в багажнике. Жертву могут спрятать также в мешке, ящике, бочке или в большом чемодане. Нужно стойко переносить все эти неудобства, помня, что это ненадолго.

Реальная и, в подавляющем большинстве случаев, единственная возможность вырваться из рук террористов бывает в начальной стадии захвата, в момент нападения. Неожиданные для преступников и решительные действия жертвы нападения способны привести к успеху. Но если нет полной уверенности в успехе, то не пытайтесь бежать, а действуйте сообразно складывающимся обстоятельствам.

Начиная с момента захвата необходимо контролировать свои действия и запоминать всё, что может способствовать освобождению.

Для этого нужно:

постараться определить, сколько времени вы находились в пути, с какой скоростью примерно вы ехали;

прислушиваться к шуму шин, это может подсказать вам тип покрытия дороги, по которой вас везут;

отмечать подъёмы и спуски, крутые повороты, остановки у светофоров и железнодорожных переездов;

прислушиваться к шуму снаружи, например, к заводским шумам, шуму движения поездов или самолётов, другим характерным шумам;

прислушиваться к голосам – это поможет потом узнать похитителей;

обращать внимание на необычные запахи, которые сопровождают определённые производства, например характерные запахи кондитерского производства, близость моря или водоёмов, запахи некоторых видов растений и т.п.;

По возможности все эти сведения надо постараться передать тем, кто ведёт переговоры с преступниками, – намёками или запиской. Вполне вероятно, что такого случая может и не представиться, но в любом случае следует знать, что даже самая незначительная информация о месте нахождения заложника может оказаться полезной для его освобождения и поимки бандитов. Надо запоминать всё увиденное и всё услышанное – расположение окон, дверей, лестниц, коридоров, специфические запахи, обстановку в помещении; голоса, внешность и манеры преступников. Наблюдайте за их поведением, внимательно слушайте их разговоры между собой.

Известны случаи, когда похищенным людям удавалось оставлять в местах остановок условные знаки, выбрасывать наружу записки, передавать на волю письма и даже незаметно позвонить по телефону. Это редкие удачи, и ими, конечно, надо пользоваться, но только наверняка, когда вы уверены, что

побег или передача состоится. В случае обнаружения бандитами каких-либо записок неизбежно последует суровое наказание.

Человек становится жертвой с момента захвата, испытывая при этом сильное психологическое потрясение. Люди реагируют по-разному: кто-то буквально парализован страхом, кто-то - пытается дать отпор. Поэтому очень важно быстро справиться со своими эмоциями, чтобы вести себя более рационально, увеличивая шансы своего спасения.

Бандиты любят, когда перед ними испытывают страх. Они воспринимают это как естественное поведение. Преступники всячески демонстрируют своё превосходство или власть над жертвой, даже если та не сопротивляется. Они стремятся подавить волю своих пленников и запугать их.

В месте своего вынужденного заключения ведите себя ровно, спокойно, потому что стенающий или крикливый пленник раздражает преступников, за что они могут просто избить. Слишком внимательный, наблюдательный и хладнокровный заложник может быть заподозрен в коварном умысле. Поэтому линию поведения необходимо выбирать, исходя из обстановки.

Пытки и побои в основном применяются против несговорчивых пленников, реже – для устрашения. Лучше ни в чём не перечить бандитам. Главное – помнить, что с момента выхода преступников на связь с внешним миром, например с вашими родственниками, увеличиваются шансы на ваше освобождение.

После похищения родственникам надо как можно быстрее связаться с полицией.

Находясь в заточении, нужно проявлять внешнюю готовность к контактам с преступниками, при этом не забывать главное правило: помогать не преступникам, а себе. Следует знать, что полученная от заложника информация, в конечном счёте, используется во вред ему самому, его близким, сослуживцам, сотрудникам полиции и др.

При захвате заложников действия террористов несколько иные. Их главной задачей на всех этапах операции является укрепление своих позиций. Так же, как в случае похищения, вам могут быть нанесены побои, введены наркотики, вас могут связать, завязать глаза и рот. Вполне вероятно, что вы будете ограничены в площади или будете вынуждены длительное время пребывать в неудобном положении. Кроме того, вас могут заставить помогать террористам, к примеру, переставлять мебель или выполнять другие работы с целью повышения безопасности террористов при возможном штурме. Некоторых заложников могут использовать как живые щиты, заставляя их стоять возле дверей и окон, имея целью защитить себя от снайперов и не допустить начала операции по освобождению заложников группой спецназа.

Как и при похищении, действия по выживанию заключаются в том, чтобы соглашаться со всеми требованиями террористов, стремиться выиграть время и собрать больше информации. Очень часто некоторых заложников освобождают раньше, чем других. Если этим счастливым будете вы, немедленно используйте эту возможность и сообщите властям всю информацию, которой

вы располагаете: о террористах, месте инцидента, расположении помещений в том объекте, где находятся заложники, о судьбе других людей, которых удерживают террористы. Такого рода сведения очень важны для успеха спасательной операции и снижения до минимума числа возможных жертв во время штурма.

Находясь в руках террористов, нужно заранее наметить место или укрытие, которое может дать вам определённую защиту при перестрелке во время штурма места содержания заложников. Лучше лечь на пол лицом вниз, подальше от окон и дверей, через которые могут заскакивать бойцы спецподразделения или вестись стрельба. В момент штурма не берите в руки оружия преступников. Иначе бойцы штурмовой группы могут принять вас за преступника и выстрелить на поражение. Им некогда разбираться в это время. Заложники должны считаться с грубым обращением при проведении спасательной акции. Преступники во время штурма нередко пытаются спрятаться среди заложников, замаскироваться под них и выдать себя за пострадавших. Старайтесь в меру своих возможностей не позволять им этого делать, немедленно сообщите о них ворвавшимся бойцам.

Очень важно, чтобы вы не проявляли инициативы и не пытались ввязаться в свалку, когда происходит захват, банды. Прежде всего, не пытайтесь разоружить преступников.

Захват самолета, автобуса, судна с пассажирами

Захват транспортного средства происходит стремительно. Террористы быстро берут ситуацию на борту под свой контроль. Чтобы обезопасить себя, необходимо:

- вести себя сдержанно, не делать резких движений, не привлекать к себе внимания лишними вопросами и не смотреть террористам в глаза;

- не реагировать на провокационное или вызывающее поведение;

- при возникновении надобности что-либо сделать, например, пересесть, открыть сумочку или сходить в туалет, спрашивайте разрешения;

- постарайтесь спрятать компрометирующие материалы и документы;

- если террористы потребуют, то отдайте им личные вещи;

- в случае стрельбы ложитесь на пол или укройтесь за сиденьем, но только никогда не бегите. В подобных ситуациях места у окон лучше обеспечивают безопасность, чем места у прохода;

- держите под рукой фотографию семьи, родителей, детей, других близких вам людей – иногда это помогает смягчить захватчиков;

- собираясь в полёт, одевайтесь нейтрально, избегайте броской, вызывающей одежды, не увлекайтесь ювелирными украшениями.

Очень важно, как в момент захвата самолета террористами, так и в момент транспортировки с места похищения преступниками, суметь быстро прийти в себя и взять под контроль свои эмоции. Чем быстрее вы возьмёте себя в руки, тем больше будет у вас шансов на выживание.

Если террористы вас досрочно освободили, продолжая удерживать остальных пассажиров, немедленно сообщите группе захвата следующее:

количество преступников, в какой части самолёта они находятся, чем вооружены, их моральное и физическое состояние, особенности их поведения (агрессия, наркотики, опьянение), кто главарь группы, где бандиты сосредоточили пассажиров.

Увидев в иллюминатор фигурки на аэродроме, которые перебежками приближаются к самолёту, не кричите: «Наши идут!», а изобразите на лице безразличие, будто вы ничего не видели.

Услышав сильные хлопки снаружи, соберитесь: вполне вероятно, что это сработали заряды для вскрытия люков самолёта снаружи. Следующие хлопки, в салоне – шашки со слезоточивым газом или световые гранаты.

В этой ситуации лучше закрыть глаза, задержать дыхание, наклониться как можно ниже. Если начнёт щипать глаза, ни в коем случае не трите их – будет ещё хуже. Нужно положить руки за голову, закрыть шею, локтями – бока и живот.

Во время работы группы захвата нельзя бежать, подбегать к освободителям или стоять в то время, когда прозвучала команда всем лечь на пол. Помните, что террористы, как правило, не отличаются от вас одеждой, а нервы у бойцов на пределе. Не вызывайте огонь на себя. Внимательно слушайте и выполняйте все указания группы захвата, не проявляйте никакой инициативы.

Не выбегайте из самолёта до тех пор, пока не последует приказ, не суетитесь, при освобождении выходите как можно скорее, не тратьте время для поиска вещей – самолёт ещё может взорваться или загореться.

Синдром заложника

Иногда после захвата заложники психологически становятся на сторону террористов. Объяснение этому феномену есть: захват происходит внезапно, а освобождение – процесс ожидаемый. Все понимают, что может быть штурм, и если человек ещё не пострадал от рук террористов, то может пострадать в ходе освобождения. Заложники находятся в одном помещении с террористами и как бы связаны с ними одной судьбой, поэтому любые неуступки власти, попытки какого то давления на террористов, например, торга с ними, выдвижения каких то условий, естественно, вызывают недовольство у заложников. Их судьба зависит от судьбы террористов, поэтому неуступчивость властей воспринимается как пренебрежение их судьбой. Во время операции освобождения заложники иной раз даже быстрее выполняли требования захватчиков, чем спецподразделения. И, в связи с этим, рисковали своей жизнью. Бывали и такие случаи, когда заложники помогали захватчикам скрыться.

Здесь уместна одна рекомендация – стараться не поддаваться этому психологическому эффекту и своим поведением не содействовать бандитам и не мешать спецподразделениям.

Итак, если вы оказались заложником:

Не проявляйте бурно свои чувства, старайтесь ничем не привлекать к себе внимание террориста.

Не старайтесь заговорить с захватившими вас людьми, особенно в первые минуты. Не выясняйте, кто они такие и зачем взяли заложников.

Выполняйте все приказы террористов. Не демонстрируйте свое несогласие, не проявляйте свой характер. Вообще не делайте ничего, что могло бы обострить ситуацию.

Старайтесь не встречаться с террористами взглядом – это может быть принято за вызов, настроит против вас, спровоцировать агрессивное поведение захвативших вас.

Не поддавайтесь паническим настроениям, депрессии, мобилизуйте свою волю, проявляйте максимум бдительности. Всегда помните, что в эти мгновения уже ведется работа по вашему освобождению.

Как вести себя в экстремальных ситуациях

Стрельба в помещении

Падайте на пол, прикройте голову руками.

Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокиньте стол и прикройтесь его столешницей. Не высовывайтесь до окончания стрельбы.

Взрыв на улице

Услышав разрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками. Наиболее тяжелые повреждения получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны вне укрытий в положении стоя. Косвенное воздействие ударной волны заключается в поражении людей летящими обломками зданий, камнями, битым стеклом и другими предметами.

Если рядом есть пострадавшие – окажите первую помощь. Остановить кровотечение можно, перетянув ремнем или чем-то другим, похожим на жгут, выше места ранения. Делайте это быстро. Кровожадность террористов не имеет пределов. Они нередко проводили второй подрыв именно в момент, когда уцелевшие после первого взрыва граждане пытались помочь пострадавшим. Не старайтесь поднимать с земли раненого, если видно, что у него повреждены части тела.

Если есть мобильный телефон – вызовите спасателей и позвоните своим близким, чтобы они не волновались.

Взрыв в помещении

Старайтесь укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны.

Не прячьтесь вблизи окон или других стеклянных предметов – вас может ранить осколками.

Если вас завалило упавшей перегородкой, мебелью, постарайтесь сами помочь себе и тем, кто придет на помощь: подавайте сигналы (стучите по металлическим предметам, перекрытиям), чтобы вас слышали и обнаружили. Старайтесь делать это при остановке работы спасательного оборудования

(«минуты тишины»). Если вы получили травмы, постарайтесь оказать себе посильную помощь, примите удобное положение, уберите от себя острые, твердые и колющие предметы, успокойтесь. Если тяжелым предметом придавило руку, ногу или другую часть тела, постарайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови. Укрепите завал, постарайтесь установить подпорки под конструкцию над собой. Если есть возможность, постарайтесь найти и надеть теплые вещи.

Теракт с применением отравляющих химических веществ

Первыми признаками применения террористами отравляющих веществ (ОХВ) в местах массового скопления людей являются:

- разлив неизвестной жидкости по поверхности;
- появление капель, дымов и туманов неизвестного происхождения;
- специфические посторонние запахи;
- крики о помощи, возникшая паника, начальные симптомы отравления.

Поражение отравляющими химическими веществами очень опасно для человека. Отравление хлором вызывает резкую боль в груди, сухой кашель, рвоту, нарушение координации движений, одышку, резь в глазах, слезотечение.

При вдыхании высоких концентраций возможен смертельный исход.

При теракте с применением ОХВ необходимо использовать подручные средства: ватно-марлевые повязки, шарфы, платки, смоченные водой.

Простейшие средства защиты кожи – плащ, накидка, пальто.

Необходимо принять все меры для эвакуации с места теракта. При этом:

- двигайтесь быстро, но не бегите и не поднимайте пыли,
- не прислоняйтесь к зданиям и не касайтесь окружающих предметов;
- не наступайте на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ;
- не снимайте средства индивидуальной защиты;
- при обнаружении на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты капель сильнодействующих ядовитых веществ удалите их тампоном и по возможности промойте зараженное место водой.

оказывайте помощь пострадавшим, детям и престарелым, не способным двигаться самостоятельно;

не принимайте пищу и не пейте воду.

Выйдя из зоны поражения:

- снимите верхнюю одежду;
- примите душ с мылом;
- тщательно промойте глаза;
- прополощите рот.

Об устранении опасности химического поражения и о порядке дальнейших действий население извещают специально уполномоченные органы или полиция.

При подозрении на поражение ОХВ исключите любые физические нагрузки, выпейте теплый чай или молоко и обязательно обратись к врачу.

Что делать в случае пожара в вашей школе

Если в вашей школе случился пожар, необходимо принять ряд мер, чтобы обеспечить безопасную эвакуацию всех людей и свести к минимуму ущерб от пожара.

В школе очень важно как можно раньше поднять тревогу с тем, чтобы у всех было достаточно времени эвакуироваться из здания. При обнаружении пожара в школе следует придерживаться следующей последовательности принимаемых мер.

Первое, что надо сделать – это закрыть дверь того помещения, где горит огонь. Если вы увидите горящее помещение через окно, не пытайтесь войти в это помещение. Открытая дверь не только выпустит дым и помешает эвакуации, внезапное поступление дополнительного воздуха может привести к распространению пожара с большей скоростью.

Следует немедленно поднять тревогу, громко крича о пожаре. Сообщите о пожаре находящемуся поблизости члену персонала, который примет меры по немедленной эвакуации всех людей из здания школы. Все обязаны явиться к заранее согласованному сборному пункту, где должна быть произведена перекличка для того, чтобы выяснить, все ли эвакуировались из школы. После тревоги нужно как можно скорее вызвать пожарную охрану.

По прибытии пожарной охраны в первую очередь нужно знать следующее:

В каком помещении пожар.

Все ли эвакуированы.

Наличие школьного плана эвакуации очень поможет пожарной охране.

Чтобы предотвратить панику и обеспечить безопасную, организованную и эффективную эвакуацию всех присутствующих в школе через все имеющиеся выходы руководитель учебного заведения должен действовать по схеме: тревога > вызов пожарной охраны > эвакуация > сбор > перекличка.

Тревога: любой человек – ученик или член персонала при обнаружении пожара должен без колебаний поднять тревогу о пожаре. В случаях, когда в здании находится более одного учреждения, все должны полностью взаимодействовать друг с другом. Оповещение о пожарной тревоге в любой части здания должно служить сигналом для полной эвакуации из всего здания, а не только из его части.

Вызов пожарной охраны: о любом возникновении пожара, даже самого небольшого, или же о подозрении на пожар нужно немедленно сообщить пожарной охране наиболее быстрым способом. Должно быть предусмотрено дублирование вызова пожарной охраны.

Очень важно, чтобы не было задержки в выполнении вызова; ответственность за вызов должна быть возложена на классного руководителя или члена персонала, которого наиболее целесообразно назначить для этой

цели в экстренной ситуации и который должен доложить о том, что пожарная охрана вызвана.

Эвакуация: услышав тревогу, ученики должны встать у своих парт и по указанию учителя, ответственного за класс, покинуть классную комнату по одному и идти к сборному пункту. Классы должны идти ровным, размеренным шагом, учитель следует позади с классным журналом; необходимо закрыть дверь классной комнаты и все остальные двери по пути эвакуации, которыми во время эвакуации больше никто не будет пользоваться.

Директор школы, услышав тревогу, немедленно должен проследовать к заранее условленному месту в сборном пункте, где он будет у всех на виду, и оставаться там до тех пор, пока не получит рапорт от всех школьных подразделений.

Следует предусмотреть специальные меры для детей инвалидов и детей с неуравновешенным характером.

Может получиться так, что классные журналы в момент тревоги не находятся у учителей, поэтому их необходимо принести к месту сбора как можно быстрее, чтобы произвести полную переключку. Разговоры и смех во время эвакуации должны быть запрещены, с тем, чтобы слышны были даваемые указания.

Выйдя к лестнице, дети из одного класса должны держаться вместе и не бежать толпой, а организованно спускаться по одному, только с одной стороны лестницы, оставляя другую сторону лестницы для прохода других классов, за исключением случаев, когда лестница очень узкая. Не допускается, чтобы отдельные люди или целые классы обгоняли друг друга.

Все, кто не присутствует в классе во время сигнала тревоги (например, находится в туалетах, учительских, коридорах и т.п.), должны немедленно идти к месту сбора, и присоединиться к своему классу или группе.

Все повара, уборщицы, административный и прочий персонал, услышав тревогу, должны немедленно направиться к месту сбора.

За исключением тех случаев, когда необходимо начать поиск людей, которых, нет на месте сбора, никому не разрешается возвращаться в здание, например, за одеждой, книгами и пр. до тех пор, пока не будет дано разрешение пожарной охраны или – в случае тренировки – директора школы.

Сбор: место сбора должно быть заранее согласовано.

Придя на место сбора, каждый отдельный класс или группа людей должны занять заранее определенное место и находиться там, не расходясь. Место сбора, если возможно, должно находиться под навесом, предпочтительно – в другом здании.

Переключка: немедленно по прибытии классов на место сбора должна быть проведена переключка, если возможно – по журналам, и каждое ответственное лицо должно немедленно сообщить директору о присутствии своего класса в полном составе.

По прибытии пожарной охраны начальник караула должен быть встречен и немедленно проинформирован о том, все ли люди были безопасно эвакуированы.

Инструктаж: в первый день учебной четверти или полугодия все новички, персонал и остальные ученики должны быть проведены по всем основным и запасным путям эвакуации, их следует проинструктировать о процедуре пожарной эвакуации.

При проведении и учебной информации не следует допускать ее стереотипности, так как ситуация в условиях настоящего пожара может очень сильно варьироваться. Например, лестница может оказаться непригодной для эвакуации из-за задымленности или по другой причине.

Как уцелеть в перепуганной толпе

Иногда террористы пытаются организовать теракт в местах большого скопления людей – на концертах, дискотеках, спортивных соревнованиях. Множество людей, находящихся в тесном помещении или на огражденной площади, легко становятся неуправляемыми, порождая панику, массовый психоз.

Помните:

наибольшая давка бывает перед сценой;

постарайтесь не занимать мест в углах, близко к стенкам, или на проходах между секторами. В экстремальной ситуации оттуда будет нелегко выбраться; в ожидании входа на дискотеку или на стадион не приближайтесь к дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;

ни в коем случае не идите против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать ее центра и края – опасного соседства витрин, решеток, набережной. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути – столбов, тумб, стен, деревьев, иначе вас могут просто раздавить или размазать. Не цепляйтесь ни за что руками: их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Ботинки на высоких каблуках или развязавшийся шнурок могут стоить вам жизни;

бросьте от себя сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять. Защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием – упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук;

главная задача в толпе – не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно встать, что бывает сделать очень трудно. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся – вас будут сбивать. Поэтому одной ногой (полной подошвой) надо упереться в землю и резко встать, используя движение толпы;

входя в любое помещение, обращайте внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделывай путь к ним несколько раз – возможно, это будет единственный шанс спастись.

Ложная тревога или «телефонный терроризм»

В последнее время участились случаи, когда некоторые молодые люди звонят в полицию и сообщают о якобы взрывном устройстве в школе, институте и т.д. Не захотел писать контрольную работу, появилось желание

«пошутить» – и ложная тревога поступает в полицию или в учебное заведение. Назвать такие действия безответственными – слишком мягко. Во имя спасения жизни школьников выезжают специальные группы – следственно-оперативные, пожарные. А вдруг угроза реальна?

В школе прекращаются занятия, учащихся и учителей срочно эвакуируют. Многие школьники звонят по мобильным телефонам родителям, сколько негативных эмоций обрушивается на их головы! И ведь не все они обладают крепким здоровьем. Сообщение о том, что заминирована школа, где учится их ребенок, может спровоцировать сердечный приступ, нервный срыв.

Тратится время сотрудников полиции, других специалистов, которые в любую минуту могут понадобиться для ликвидации реальной угрозы.

Если ты действительно хочешь жить в безопасном обществе, выходки, подобные «телефонному терроризму», должны быть исключены из твоей жизни. Кроме того, существует немало эффективных технических способов, позволяющих вычислить и обнаружить «шутника». А с Законом в этом случае лучше не шутить. Родители будут наказаны крупным денежным штрафом, а репутация самого «террориста» на долгие годы будет испорчена.

Как побороть последствия террористического акта

Какие бы ни были тяжелые последствия теракта – не принимайте поспешных решений уехать из города, поменять место учебы и т.д. Острая реакция на стресс у очевидцев катастрофы длится от нескольких минут до нескольких суток. Постарайтесь переключить внимание на что-либо другое, встретиться с друзьями, поговорите с родными.

Ни в коем случае не стесняйтесь своих чувств, выражайте эмоции в любой приемлемой для вас форме. Вам необходимо снять стресс, разрядиться, иначе можно заработать посттравматический стрессовый синдром с появлением психосоматических симптомов: тошноты, головных болей, неврозов, вплоть до обмороков и приступов удушья.

Когда идут информационные программы, не стремитесь все время сидеть у телевизора и узнавать все подробности случившегося, тем более в течение первых суток. От получения информации тревога может возрасти. Выражать сочувствие – это одно, но жизнь продолжается и ее нельзя игнорировать. Займитесь какими-нибудь делами, выгуляйте домашних питомцев и т.д. Как свидетельствует практика, каждый третий, кто не был свидетелем трагедии, но следил за событиями по телевизионным и газетным репортажам, становятся «вторичными» жертвами посттравматического синдрома. У них нарушаются сон, память, появляются приступы страха, тоски и даже агрессии. Если не преодолевать подобное состояние, оно будет длиться месяцами, возможно, годами. Это может привести к нарушению сна, памяти, появлению приступов страха, тоски, агрессии. Возможно возникновение таких тяжелых заболеваний, как гипертония, язва и т.п.

Облегчение может принести любая помощь пострадавшим. Соберите посылку с книгами, игрушками. Главное – не замыкайтесь в себе, ищите новых встреч, новых ощущений.

Если вам не удалось самостоятельно избавиться от переживаний в течение месяца – обязательно обратитесь к врачу.

Не давайте страху себя сломить.

Страх подвергнуться террористическому нападению может не только отравить вашу жизнь, но и вызвать серьезные заболевания. И наоборот – те, кто сохраняет душевное спокойствие в атмосфере постоянных стрессов, не подвержены нервным заболеваниям. Нобелевский лауреат американский врач А. Каррель сказал: «Активные люди, не умеющие справляться с беспокойством, умирают молодыми».

Как же вытеснить чувство беспокойства?

Великий ученый Пастер заметил, что «душевное спокойствие можно обрести в библиотеках и лабораториях». Там люди настолько поглощены научными проблемами, что у них нет времени беспокоиться. Занятость легко справляется с волнением. Это явление базируется на одном из главных законов психологии, заключающемся в следующем: мозг человека не в состоянии сосредоточиться на нескольких вещах сразу. Когда солдат после боя возвращался в расположение части в состоянии душевного потрясения, командир заставлял его приводить в порядок форму, чистить оружие. У него не должно было оставаться ни одной минуты свободного времени. В итоге у солдата не оставалось времени на переживания.

Есть еще один закон, знание которого избавит вас от значительной части беспокойства. Это закон больших чисел. К примеру, командование военно-морского флота США пользовалось данными статистики для подъема боевого духа моряков. Один бывший моряк рассказывал, что он и его товарищи были удручены отправкой на танкер. Они были уверены, что при попадании торпеды в танкер с высокооктановым бензином последний сразу взорвется, и никто не уцелеет. Но командование успокоило их. По статистике из ста танкеров шестьдесят оставались на плаву после попадания торпеды. Из сорока затонувших танкеров только пять погрузились под воду меньше чем за десять минут. Таким образом, в большинстве случаев экипаж мог спастись. Знание закона больших чисел успокоило команду, и моряки вздохнули с облегчением.

Не дожидаясь пока страх сломит вас, задайте себе вопрос: «Какова по закону больших чисел вероятность того, что событие, которого вы опасаетесь, действительно произойдет?» Составьте для себя список мест, где собирается наибольшее количество людей (рынок, вокзал, стадион, дискотека и т.д.). Подумайте, так ли вам необходимо бывать в этих местах, если существует угроза террористического акта.

Как утешить человека, когда он понес безвозвратную потерю

К сожалению, жизнь так устроена, что человек теряет близких: мужа, жену, детей, родителей. Это было всегда, и всегда будет. Только во время террористических актов большой масштаб жертв. Это плохо, но с другой стороны именно в этот момент общество проявляет внимание к горюющему

человеку. И каждому нужно овладеть приемами психологической самопомощи и взаимопомощи. В горе нужно человеку помочь грамотно. В таких ситуациях не следует утешать словами типа «Возьми себя в руки», «Время лечит», «Будь мужчиной». Наоборот, нужно помочь человеку выразить свое горе в слезах и восхититься его мужеством.

Опыт работы в таких ситуациях показывает, что основная психологическая работа должна идти не в момент катастрофы. В этот момент пострадавшие окружены большим вниманием самых разных лиц. Участвуя в ликвидации последствий, некоторые даже чувствуют себя героями. Кроме того, все держатся вместе. Самое тяжелое время у многих начинается через две три недели после катастрофы. Люди часто остаются один на один со своим горем, и от них многие, даже те, кто помогали в острый период, отмахиваются. Вот тогда то, в основном, и нужна индивидуальная работа психотерапевта.