**Если вас захватили в заложники**

* Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом.
* Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию.
* Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям.
* С самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания бандитов.
* Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение.
* Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.
* Заявите о своем плохом самочувствии.
* Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темперамент, манера поведения).
* Постарайтесь определить место своего нахождения.
* Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, правоохранительные органы делают все, чтобы вас вызволить.
* Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье.
* Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов.
* При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.