

# Правила поведения при захвате в заложники

Как действовать спокойно, безопасно и дождаться помощи.

# Почему это важно знать каждому школьнику

В опасной ситуации даже простые действия влияют на безопасность. Спокойствие, краткие ответы, внимание к указаниям взрослых и своевременное сообщение о угрозе помогают снизить риск и быстрее получить помощь.



# Как понять, что ситуация стала опасной



## Напряжение и страх вокруг

Если слышны крики, паника, угрозы и люди боятся свободно двигаться, обстановка уже опасна. Для школьника это сигнал не вмешиваться и сразу искать помощь взрослых.



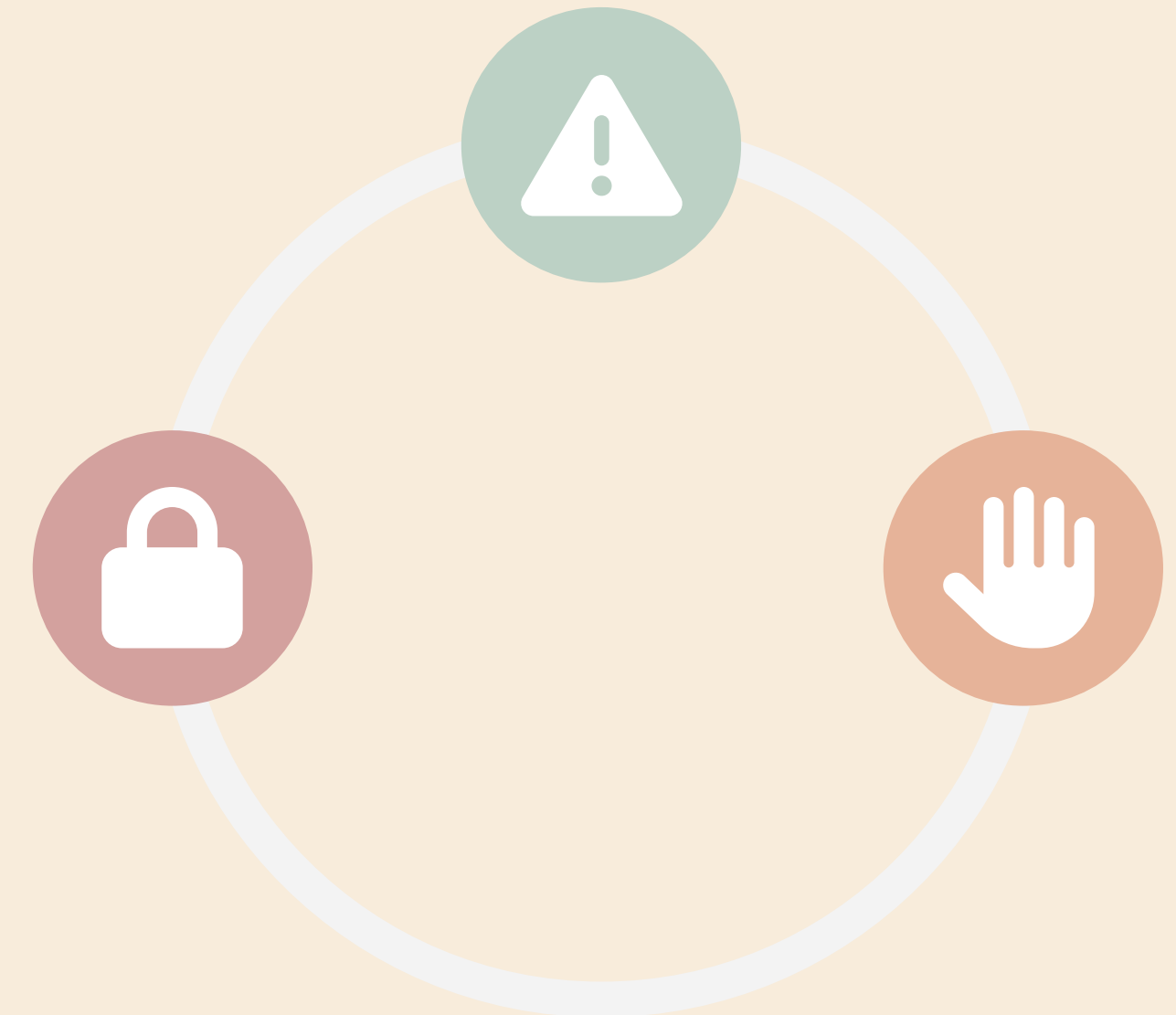
## Жёсткие команды и контроль

Когда кому-то приказывают молчать, стоять на месте или подчиняться силой, ситуация становится критической. Резкие указания и принуждение — важный признак угрозы для всех рядом.



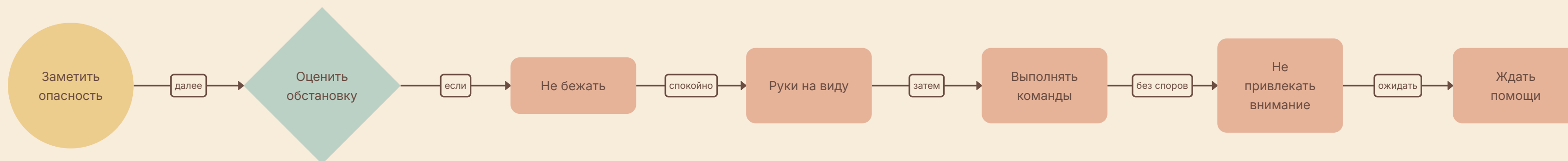
## Нет возможности уйти

Если двери закрыты, выход перекрыт, а покинуть место нельзя без риска, нужно считать обстановку опасной. Важно не делать резких попыток и ждать подходящего момента для помощи.



# Первые действия в опасной ситуации

Последовательность безопасных шагов, которая помогает не усилить угрозу и дождаться помощи.



# Положение тела и рук

Сохраняйте спокойную позу и двигайтесь медленно, без рывков. Не вставайте резко, не хватайтесь за двери и окна, не тянитесь к незнакомым предметам.

Держите руки открытыми и хорошо видимыми, чтобы ваши движения не выглядели угрожающе. Ладони не прячьте в карманы, за спину или под одежду.

Любой внезапный жест может быть воспринят как попытка сопротивления. Чем тише и аккуратнее вы ведёте себя, тем меньше риск спровоцировать опасного человека.

# Как говорить с опасным человеком

Отвечайте коротко и спокойно, не вступая в спор. Лучше использовать простые слова и ровный голос, чтобы не привлекать лишнего внимания.

01

Если нужно что-то сказать, говорите только по делу и без эмоций. Сдержанность помогает уменьшить напряжение и сохранить контроль над собой.

03

02

Не шутите, не угрожайте и не задавайте лишних вопросов. Резкие реплики, громкий тон и попытка доказать свою правоту могут усилить опасность.

04

Старайтесь не делать замечаний, которые могут вызвать раздражение. В такой ситуации важнее тишина, уважение к командам и отсутствие вызова.

# Почему спокойствие помогает выжить



## Школьник, который не торопится

Мальчик слышит шум, но остаётся на месте и дышит ровно. Он держит руки видимыми и не делает резких движений. Такая поза помогает ему не поддаться панике и дождаться взрослых, которые смогут оценить ситуацию.



## Тихий счёт вместо страха

Девочка мысленно считает до десяти, чтобы не поддаться тревоге. Она смотрит перед собой, не спорит и не привлекает к себе внимания. Медленный счёт и спокойное дыхание помогают ей удержаться от ошибочного шага.



## Знак тревоги и путь к выходу

Подросток сидит спокойно рядом с условным знаком тревоги и отмеченным выходом. Он не бежит и не мешает другим, а ждёт безопасного момента. Такой образ показывает, что самоконтроль помогает сохранить силы до прихода помощи.

# Безопасные действия и ошибки

Сравнение правильных и опасных шагов в четырёх типичных ситуациях.

Безопасность важнее вещей, телефона и желания действовать героически.

| Ситуация                     | Безопасно         | Ошибка             |
|------------------------------|-------------------|--------------------|
| Требование опасного человека | Коротко выполнить | Спорить            |
| Перемещение в другое место   | Идти тихо         | Бежать             |
| Ожидание помощи              | Сидеть спокойно   | Шуметь             |
| Встреча со спасателями       | Поднять руки      | Кидаться навстречу |

# Что делать нельзя

01

Нельзя убегать, если вы не понимаете, куда идти и где безопасный выход. Неосторожный побег может привести прямо в опасное место и создать угрозу для других.

02

Нельзя кричать в лицо нападающему, трогать неизвестные предметы, спорить или снимать происходящее на телефон. Публикация сведений в интернете тоже может навредить людям рядом.

03

Нельзя обсуждать план действий вслух, если это слышит опасный человек. Любая лишняя активность, даже из лучших намерений, способна повысить риск для вас и окружающих.

# Если рядом находятся другие люди



## Тишина в группе

Старайтесь не разговаривать громко и не перебивать других. Тишина помогает не привлекать лишнего внимания и сохранять обстановку более предсказуемой для всех рядом.



## Поддержка без паники

Помогайте друг другу спокойно, без толчков и ссор. Короткие, доброжелательные слова успокаивают сильнее, чем обсуждения, поиск виноватых и громкие жалобы.



## Внимание к тем, кому труднее

Особая помощь нужна маленьким детям, пожилым людям и тем, кому сложно долго сидеть спокойно. Им важно дать место, подсказать и не оставлять без внимания.



## Общая дисциплина

Вся группа должна двигаться и говорить как можно тише, чтобы не создавать лишний шум. Когда каждый сдержан, всем легче дожждаться помощи без лишнего риска.

# Какие детали нужно запоминать

1

Сначала запоминайте то, что видно сразу: одежду, обувь, рост, особенности внешности и приметы человека. Эти сведения помогут быстрее составить точное описание для поиска.

2

Обращайте внимание на голос, акцент, манеру говорить, направление движения и то, на чём человек уходит. Такие детали особенно полезны, если нужно восстановить маршрут.

3

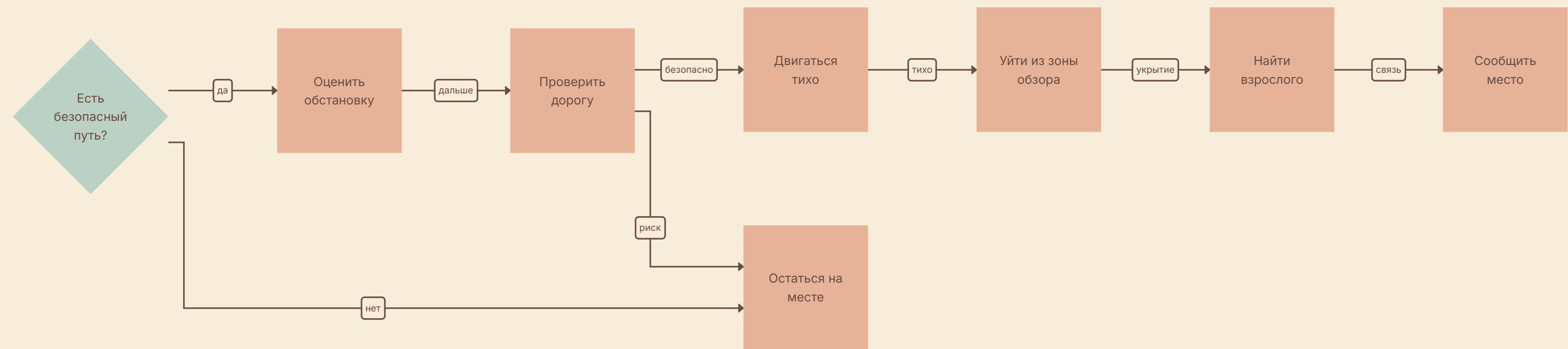
Запоминайте время, место, количество людей рядом и транспорт, если он был. Даже короткие наблюдения могут оказаться важными для полиции и спасателей.

4

Делать это нужно незаметно и спокойно, без вопросов и лишнего интереса. Главная задача — не привлекать внимание, а сохранить полезную информацию для помощи.

# Как безопасно перейти к укрытию

Последовательность действий в ситуации, когда есть шанс уйти в безопасное место без риска для себя и других.



# Три шага при освобождении

Не бегите им навстречу и не хватайте за форму. Держите руки на виду, стойте спокойно и ждите коротких указаний.

Сразу оставайтесь с группой, пока вас не осмотрят и не пересчитают. Даже при завершении операции обстановка может оставаться напряжённой.

1. Появились спасатели

2. Идёт эвакуация

3. После выхода

Выполняйте команды без споров и лишних вопросов. Двигайтесь медленно, чтобы не помешать действиям сотрудников и не попасть в опасную зону.

# Что происходит после освобождения

Сразу после выхода человеку могут понадобиться вода, тёплая одежда, осмотр взрослого или медика и спокойное место, где можно прийти в себя без шума и суеты.

Нормально, если появляются дрожь, слёзы, усталость, растерянность или трудности со сном. Это обычная реакция на сильный стресс, а не признак слабости.

Помощь семьи, школы и психолога особенно важна в первые дни. Поддержка, внимание и понятные слова помогают вернуть чувство безопасности и уверенности.

# Что помогает снизить панику

График показывает, что простые и тихие действия работают лучше громких реакций и суеты.

Самый заметный эффект дают дыхание и спокойствие; разговоры и споры не помогают справиться со страхом.



# Если ситуация произошла в школе или автобусе



## В школе

Нужно знать выходы, места укрытия и сигналы тревоги. Открывать двери без проверки нельзя, как и менять указания взрослых по своей инициативе.



## В автобусе

Следует оставаться на месте, не создавать давку и внимательно слушать водителя или сопровождающего. Спокойствие помогает избежать толкотни и лишнего риска.



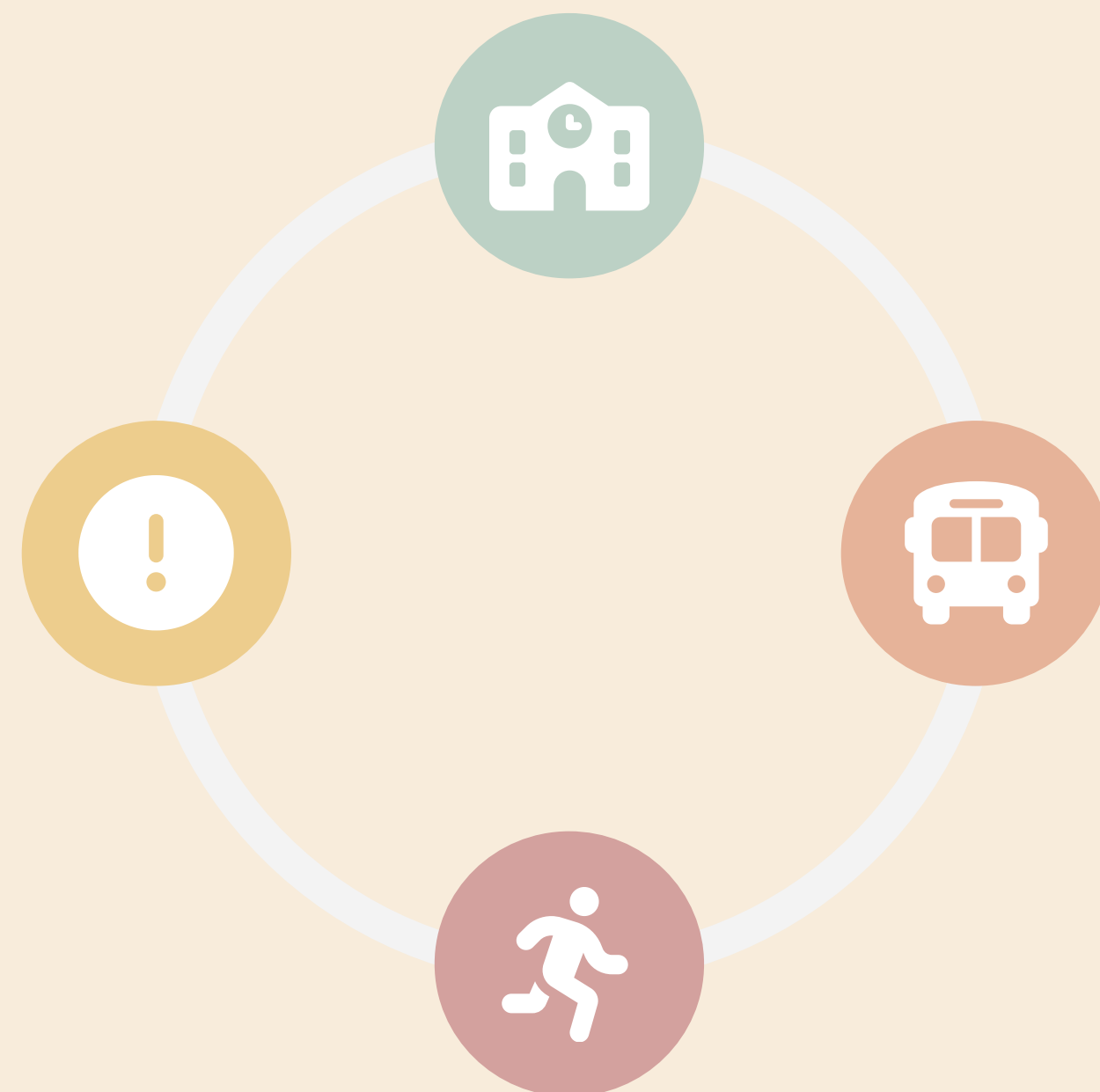
## Не торопиться

Даже если хочется быстро действовать, резкие движения могут ухудшить ситуацию. Лучше дождаться команды ответственного взрослого и выполнять её точно.



## Главное правило

В обоих случаях решающим остаётся подчинение понятным указаниям взрослых. Это помогает не мешать эвакуации и сохранять порядок.



# Кому сообщать и что говорить

| Кого уведомить    | Когда            | Что сообщить         |
|-------------------|------------------|----------------------|
| Родители          | сразу            | место и время        |
| Учитель           | при возможности  | число людей          |
| Администрация     | как можно скорее | видимые угрозы       |
| Экстренные службы | немедленно       | пострадавшие и адрес |

Короткое сообщение должно быть точным и спокойным: кто сообщает, где находится, что видно и есть ли пострадавшие.

Чем быстрее и точнее сообщение, тем легче организовать помощь и проверить обстановку.

# Личная подготовка школьника

Полезно заранее выучить телефоны родителей, адрес школы, имя классного руководителя и основные маршруты домой. Это экономит время, когда нужно быстро связаться с близкими.

01

Важно, чтобы нужная информация была не только записана, но и хорошо запомнена. В трудный момент память помогает не растеряться и действовать увереннее.

03

В рюкзаке может лежать карточка с контактами, небольшая бутылка воды и самые нужные вещи. Лишний груз не нужен, если он мешает быстро двигаться.

02

Такая подготовка не делает ситуацию безопасной сама по себе, но помогает быстрее получить поддержку. Чем меньше лишних поисков, тем спокойнее проходят первые минуты.

04



# Памятка на один взгляд

## Что повторить перед уроком

Не спорить, не бежать и не делать резких движений. Руки должны быть видимыми, а внимание — сосредоточенным на безопасности и помощи взрослых.

## Как запомнить правило

Для памяти подойдут короткие слова: тишина, руки, память, ожидание, помощь. Если представить эти знаки вместе, правило вспоминается быстрее и без лишних слов.

# Безопасность начинается с правильного поведения

Главный вывод урока прост: не провоцировать опасность, сохранять спокойствие и точно выполнять команды спасателей. Эти навыки помогают дождаться помощи и защитить здоровье.

