



- 10000 Настройтесь психологически на то, что моментально вас не освободят, но знаете – освободят обязательно.
- 10000 Экономьте свои силы – возможно, вам придется долгое время провести без воды и пищи.
- 10000 Если в помещении душно, постарайтесь меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.
- 10000 Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещено, делайте простые физические упражнения: напрягайте и расслабляйте мышцы рук, ног, спины. Не делайте резких движений.
- 10000 Постарайтесь запомнить как можно больше о террористах: телосложение, темперамент, акцент, манера



Резкий спад цен на газ (взрыв, война).	Затянувшаяся пауза в ходе переговоров.
--	--

- 0000 Держитесь подальше от террористов, потому что при штурме на них могут стрелять снайперы.
- 0000 Если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или движением руки дать понять об этом сотрудникам спецслужб.
- 0000 Не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами.

При шторме могут использоваться светошумовые гранаты. Яркий свет был в глаза, звук ударнет по ушам ите чувствуется резкий запах дыма. В этом случае падайте на пол, закрывайте глаза (но трите их ни в коем случае), накройте голову руками и ждите, когда сотрудники спецназа выведут вас из здания.

- После освобождения не спешите сразу уйти домой. Сначала надо связаться с сотрудниками специальных служб и врачами. Врачи помогут вам выйти из шока и, если есть необходимость – окажут медицинскую помощь. —**