

## ПАМЯТКА ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ СОВЕРШЕННОМ ТЕРАКТЕ

Уважаемые тренеры и спортсмены!

Террористические акты представляют собой особую угрозу для здоровья и жизни людей. Поэтому необходимо предпринимать все меры для их предотвращения. Однако если террористический акт предотвратить не удалось, то необходимо принять все меры для того, чтобы снизить его пагубные последствия для Вас и окружающих Вас людей. Для этого:

1. Ни в коем случае не поддавайтесь панике и постарайтесь уберечь от этого опасного состояния окружающих Вас людей. Действия, совершаемые людьми в состоянии панического страха, влекут за собой тяжелейшие непоправимые последствия.

2. Помните, что действия толпы в состоянии паники не поддаются логике, поэтому постарайтесь как можно быстрее выбраться из толпы целым и невредимым. При этом:

- ни в коем случае не идите против толпы;
- не подходите к витринам, решеткам, оградам;
- не пытайтесь ни за что удержаться (Вам могут сломать руки);
- если Ваша вещь упала, ни в коем случае не пытайтесь ее поднять;
- чтобы толпа не задавила, держите руки перед грудью;
- если Вы упали, быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и попытайтесь рывком встать.

3. Наибольшую опасность при взрыве в помещении представляет задымление. От дыма Вас может спасти влажная ткань, приложенная к лицу. Поэтому желательно иметь при себе влажный платок, смоченный раствором соды. Чтобы он не высыхал, храните его в целлофановом пакете. В экстремальной ситуации он может спасти Вам жизнь.

4. Если взрыв произошел в подземном переходе, жилом доме и Вас завалило обломками стен или землей, действуйте следующим образом:

- дышите равномерно и глубоко. Приготовьтесь к тому, чтобы терпеть голод и жажду. Голосом и стуком привлекайте внимание людей, которые находятся на поверхности. Если рядом есть металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) попытайтесь перемещать его влево вправо. В таком случае спасатели могут обнаружить Вас металлоискателем;

- если окружающее пространство под завалом относительно свободно, не следует зажигать спички, зажигалку – берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового завала;

- если Вас придавило землей, попытайтесь перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость. Придавленные руки и ноги, по возможности, растирайте, массируйте, восстанавливая кровообращение.

**ПОМНИТЕ: ДЕЙСТВИЕ СПАСАЕТ ОТ СМЕРТИ!**