



## **СЛУЖБА БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ**

Координаційна група Антитерористичного центру  
при Управлінні СБ України  
в Харківській області

### **ПАМ'ЯТКА ПОСАДОВІЙ ОСОБИ ОРГАНУ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ, ПІДПРИЄМТВА, УСТАНОВИ, ОРГАНІЗАЦІЇ**

Харків 2018

## Витяг із Закону України «Про боротьбу з тероризмом»

### Стаття 1. Визначення основних термінів.

**тероризм** - суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у свідомому, цілеспрямованому застосуванні насильства шляхом захоплення заручників, підпалів, убивств, тортур, залякування населення та органів влади або вчинення інших посягань на життя чи здоров'я ні в чому невинних людей або погрози вчинення злочинних дій з метою досягнення злочинних цілей;

**терористичний акт** - злочинне діяння у формі застосування зброї, вчинення вибуху, підпалу чи інших дій, відповідальність за які передбачена статтею 258 Кримінального кодексу України. У разі, коли терористична діяльність супроводжується вчиненням злочинів, передбачених статтями 112, 147, 258-260, 443, 444, а також іншими статтями Кримінального кодексу України, відповідальність за їх вчинення настає відповідно до Кримінального кодексу України.

### Стаття 2. Правові основи боротьби з тероризмом.

Правову основу боротьби з тероризмом становлять Конституція України, Кримінальний кодекс України, Закон України «Про боротьбу з тероризмом», інші закони України, Європейська конвенція про боротьбу з тероризмом, 1977р., Міжнародна конвенція про боротьбу з бомбовим тероризмом, 1997р., Міжнародна конвенція про боротьбу з фінансуванням тероризму, 1999р., інші міжнародні договори України, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України, укази і розпорядження Президента України, Постанови і Розпорядження Кабінету Міністрів України, а також інші нормативно-правові акти, що приймаються на виконання Законів України.

### Стаття 4. Суб'єкти боротьби з тероризмом

Організація боротьби з тероризмом в Україні та забезпечення її необхідними силами, засобами і ресурсами здійснюються Кабінетом Міністрів України у межах його компетенції.

Центральні органи виконавчої влади беруть участь у боротьбі з тероризмом у межах своєї компетенції, визначеної законами та виданими на їх основі іншими нормативно-правовими актами.

**Суб'єктами, які безпосередньо здійснюють боротьбу з тероризмом у межах своєї компетенції, є:**

**Служба безпеки України**, яка є головним органом у загальнодержавній системі боротьби з терористичною діяльністю;

**Міністерство внутрішніх справ України;**

**Міністерство оборони України;**

**центральні органи виконавчої влади**, що забезпечують формування та реалізують державну політику у сфері цивільного захисту;

**центральний орган виконавчої влади**, що реалізує державну політику у сфері захисту державного кордону;

**центральний орган виконавчої влади**, що реалізує державну політику у сфері виконання кримінальних покарань;

**Управління державної охорони України.**

До участі у здійсненні заходів, пов'язаних з попередженням виявлення і припинення терористичної діяльності, залучаються у разі необхідності також:

центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері запобігання та протидії легалізації (відмиванню) доходів, одержаних злочинним шляхом, або фінансуванню тероризму;

Служба зовнішньої розвідки України;

Міністерство закордонних справ України;

Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України;

центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізують державну політику у сфері охорони здоров'я;

центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізують державну політику в електроенергетичному, вугільно-промисловому та нафтогазовому комплексах;

центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері управління об'єктами

державної власності;

центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізують державну політику у сферах транспорту;

центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізують державну фінансову політику;

центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізують державну політику у сфері охорони навколишнього природного середовища;

центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізують державну аграрну політику;

центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну податкову і митну політику.

У разі реорганізації або перейменування центральних органів виконавчої влади, перелічених у цій статті, їхні функції у сфері боротьби з тероризмом можуть переходити до їх правонаступників, якщо це передбачено відповідними актами Президента України.

До участі в антитерористичних операціях за рішенням керівництва антитерористичної операції можуть бути залучені з дотриманням вимог цього Закону й інші центральні та місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, підприємства, установи, організації незалежно від підпорядкованості і форми власності, їх посадові особи, а також громадяни за їх згодою.

**Координацію діяльності суб'єктів, які залучаються до боротьби з тероризмом, здійснює Антитерористичний центр при Службі безпеки України.**

#### **Стаття 6. Повноваження інших суб'єктів, які залучаються до боротьби з тероризмом**

Суб'єкти, які залучаються до боротьби з тероризмом, у межах своєї компетенції здійснюють заходи щодо запобігання, виявлення і припинення терористичних актів та злочинів терористичної спрямованості; розробляють і реалізують попереджувальні, режимні, організаційні, виховні та інші заходи; забезпечують умови проведення антитерористичних операцій на об'єктах, що належать до сфери їх управління; надають відповідним підрозділам під час проведення таких операцій матеріально-технічні та фінансові засоби, засоби транспорту і зв'язку, медичне обладнання і медикаменти, інші засоби, а також інформацію, необхідну для виконання завдань щодо боротьби з тероризмом.

#### **Стаття 7. Антитерористичний центр при Службі безпеки України**

Антитерористичний центр при Службі безпеки України складається з Міжвідомчої координаційної комісії та штабу, **а також координаційних груп та їх штабів, які створюються при регіональних органах Служби безпеки України.**

До складу координаційних груп при регіональних органах Служби безпеки України входять керівники регіональних органів Служби безпеки України, Головного управління Міністерства внутрішніх справ України в Автономній Республіці Крим, головних управлінь (управлінь) Міністерства внутрішніх справ України в областях, містах Києві та Севастополі, регіональних органів та територіальних підрозділів Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України, відповідних органів з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення Автономної Республіки Крим, обласних, Київської, Севастопольської міських державних адміністрацій, у регіонах, де дислоковано органи охорони державного кордону, підрозділи Управління державної охорони України, - їх керівники, а також представники інших місцевих органів виконавчої влади, підприємств, установ, організацій.

#### **Стаття 9. Сприяння органам, які здійснюють боротьбу з тероризмом**

Державні органи, органи місцевого самоврядування, об'єднання громадян, організації, їх посадові особи зобов'язані сприяти органам, які здійснюють боротьбу з тероризмом, повідомляти дані, що стали їм відомі, щодо терористичної діяльності або будь-яких інших обставин, інформація про які може сприяти запобігання, виявленню і припиненню діяльності, а також мінімізації її наслідків.

## Витяг із Кримінального кодексу України

### Стаття 258. Терористичний акт

1. Терористичний акт, тобто застосування зброї, вчинення вибуху, підпалу чи інших дій, які створювали небезпеку для життя чи здоров'я людини або заподіяння значної майнової шкоди чи настання інших тяжких наслідків, якщо такі дії були вчинені з метою порушення громадської безпеки, залякування населення, провокації воєнного конфлікту, міжнародного ускладнення, або з метою впливу на прийняття рішень чи вчинення або не вчинення дій органами державної влади чи органами місцевого самоврядування, службовими особами цих органів, об'єднаннями громадян, юридичними особами, або привернення уваги громадськості до певних політичних, релігійних чи інших поглядів винного (терориста), а також погроза вчинення зазначених дій з тією самою метою -

*караються позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років.*

2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або якщо вони призвели до заподіяння значної майнової шкоди чи інших тяжких наслідків, -

*караються позбавленням волі на строк від семи до дванадцяти років.*

3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, що призвели до загибелі людини, -

*караються позбавленням волі на строк від десяти до п'ятнадцяти років або довічним позбавленням волі.*

### Стаття 258-1. Втягнення у вчинення терористичного акту

1. Втягнення особи у вчинення терористичного акту або примушування до вчинення терористичного акту з використанням обману, шантажу, уразливого стану особи, або із застосуванням чи погрозою застосування насильства -

*карається позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років.*

2. Дії, передбачені частиною першою цієї статті, вчинені щодо кількох осіб або повторно, або за попередньою змовою групою осіб, або службовою особою з використанням службового становища, -

*караються позбавленням волі на строк від чотирьох до семи років.*

### Стаття 258-2. Публічні заклики до вчинення терористичного акту

1. Публічні заклики до вчинення терористичного акту, а також розповсюдження, виготовлення чи зберігання з метою розповсюдженні матеріалів з такими закликами -

*караються виправними роботами на строк до двох років або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на той самий строк.*

2. Ті самі дії, вчинені з використанням засобів масової інформації -

*караються обмеженням волі на строк до чотирьох років або позбавленням волі на строк до п'яти років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до 3-х років.*

### Стаття 258-3. Створення терористичної групи чи терористичної організації

1. Створення терористичної групи чи терористичної організації, керівництво такою групою чи організацією або участь у ній, а так само матеріальне, організаційне чи інше сприяння створенню або діяльності терористичної групи чи терористичної організації -

*караються позбавленням волі на строк від 8-ми до 15-ти років.*

2. Звільняються від кримінальної відповідальності за діяння, передбачене частиною першою цієї статті, особа, крім організатора і керівника терористичної групи чи терористичної організації, яка добровільно повідомила правоохоронний орган про відповідну терористичну діяльність, сприяла її припиненню або розкриттю злочинів, вчинених у зв'язку із створенням або діяльністю такої групи чи організації, якщо в її діях немає складу іншого злочину.

### Стаття 258-4. Сприяння вчиненню терористичного акту

1. Вербування, фінансування, матеріальне забезпечення, озброєння, навчання особи з метою вчинення терористичного акту, а так само використання особи з цією метою -

*караються позбавленням волі на строк від 3-х до 8-ми років.*

## **Стаття 258-5. Фінансування тероризму**

1. Фінансування тероризму, тобто дії, вчинені з метою фінансового або матеріального забезпечення окремого терориста чи терористичної групи (організації), організації, підготовки або вчинення терористичного акту, втягнення у вчинення терористичного акту, публічних закликів до вчинення теракту, сприяння вчиненню терористичного акту, створення терористичної групи (організації), -

*караються позбавленням волі на строк від п'яти до восьми років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до двох років та з конфіскацією майна.*

2. Ті самі дії, вчинені повторно або з корисливих мотивів, або за попередньою змовою групою осіб, або у великому розмірі, або якщо вони призвели до заподіяння значної майнової шкоди, -

*караються позбавленням волі на строк від восьми до десяти років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до трьох років та з конфіскацією майна.*

3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені організованою групою чи в особливо великому розмірі, або якщо вони призвели до інших тяжких наслідків,

*- караються позбавленням волі на строк від десяти до дванадцяти років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до трьох років та з конфіскацією майна.*

4. Особа, крім організатора або керівника терористичної групи (організації), звільняється від кримінальної відповідальності за дії, передбачені цією статтею, якщо вона добровільно до притягнення до кримінальної відповідальності повідомила про відповідну терористичну діяльність або іншим чином сприяла її припиненню або запобіганню злочину, який вона фінансувала або вчиненню якого сприяла, за умови, що в її діях немає складу іншого злочину.

Примітка. 1. Фінансування тероризму визнається вчиненим у великому розмірі, якщо розмір фінансового або матеріального забезпечення перевищує шість тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

2. Фінансування тероризму визнається вчиненим в особливо великому розмірі, якщо розмір фінансового або матеріального забезпечення перевищує вісімнадцять тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

## **Витяг із постанови Кабінету Міністрів України від 18 лютого 2016 р. № 92**

**"Про затвердження Положення про єдину державну систему запобігання, реагування і припинення терористичних актів та мінімізації їх наслідків"**

1. Це Положення визначає механізм функціонування єдиної державної системи запобігання, реагування і припинення терористичних актів та мінімізації їх наслідків (далі - єдина державна система), рівні терористичних загроз та заходи реагування суб'єктів боротьби з тероризмом на загрозу вчинення або вчинення терористичного акту.

3. Єдина державна система складається з постійно діючих територіальної і функціональної підсистем.

До територіальної підсистеми входять координаційні групи Антитерористичного центру при регіональних органах СБУ та їх штаби.

Суб'єкти територіальної підсистеми організують діяльність щодо запобігання, реагування, припинення терористичних актів та мінімізації їх наслідків.

До функціональної підсистеми входять структурні підрозділи суб'єктів боротьби з тероризмом та Міжвідомча координаційна комісія Антитерористичного центру при СБУ.

5. Координуючим органом єдиної державної системи та суб'єктів боротьби з тероризмом є Антитерористичний центр при СБУ (далі - Антитерористичний центр).

Управління функціональною підсистемою єдиної державної системи здійснюється суб'єктами боротьби з тероризмом у межах повноважень, координація діяльності якої здійснюється Міжвідомчою координаційною комісією Антитерористичного центру.

Управління територіальною підсистемою єдиної державної системи здійснюється координаційними групами Антитерористичного центру при регіональних органах СБУ.

7. Залежно від наявної інформації про загрозу вчинення або вчинення терористичного акту встановлюються такі рівні терористичних загроз:

“сірий (можлива загроза)” - за наявності факторів (умов), що сприяють вчиненню терористичного акту;  
“синій (потенційна загроза)” - за наявності інформації, що потребує підтвердження, про підготовку до вчинення терористичного акту;  
“жовтий (імовірна загроза)” - за наявності достовірної (підтвердженої) інформації про підготовку до вчинення терористичного акту;  
“червоний (реальна загроза)” - у разі вчинення терористичного акту.

Рівень терористичної загрози тимчасово встановлюється для усіх або окремих суб'єктів боротьби з тероризмом та діє на всій території України, в окремих її місцевостях або на об'єктах можливих терористичних посягань.

## **АЛГОРИТМ ДІЙ** **посадової особи при отриманні інформації про вчинення** **(загрозу вчинення) діяння з ознаками терористичного акту**

1. Посадова особа підприємства, організації, установи, військової частини при отриманні інформації про вчинення (загрозу вчинення) діяння з ознаками теракту, підозрілих осіб, можливо причетних до підготовки та скоєння теракту, негайно доповідає своєму керівництву і через нього (а за відсутністю - через чергового установи або особисто) повідомляє органи Національної поліції України (тел. **1-02**), Управління СБУ в Харківській області (**700-16-61, 700-34-50, 067-570-10-77**), органи місцевого самоврядування.

2. Черговий органу місцевої влади, підприємства або посадова особа, яка приймає повідомлення про теракт, повинні намагатись по можливості уточнити і мати наступні дані:

- джерело отримання інформації;
- час і точне місце події (адреса);
- характер діяння (вибух, погроза вибуху, захоплення заручників чи ін.);
- об'єкт посягання;
- кількість терористів, їх вимоги, озброєння, прикмети чи установчі дані;
- обстановка, що склалась на останній час на об'єкті посягання;
- заходи, які вжиті адміністрацією або присутніми з реагування на подію.

**Про прийняте повідомлення та отримані дані черговий або посадова особа негайно сповіщають органи Національної поліції України та СБ України, записує час і прізвище особи, яка прийняла повідомлення.**

***Відсутність повних даних не звільняє посадову особу від термінової доповіді.***

3. Адміністрація об'єкту посягання з отриманням повідомлення та доведення інформації до правоохоронних органів повинна організувати:

- посилення охорони і пропускового режиму наявними силами;
- терміновий збір керівників і працівників режимних, охоронних, аварійно-рятувальних служб (якщо такі є);
- тимчасове призупинення функціонування об'єкту або його окремих ланок, виведення за його межі вільного персоналу, встановлення осіб, які опинилися у заручниках;
- надання допомоги потерпілим;
- зустріч правоохоронних органів.

4. Місцеві органи виконавчої влади і самоврядування у випадку вчинення теракту на підпорядкованій їм території, за узгодженням з керівником регіональної координаційної групи АТЦ, у разі потреби організують:

- а) транспортне забезпечення, у т.ч. спільне з органом ДСНС і адміністрацією об'єкту - евакуацію населення і вільного персоналу об'єкту посягання;
- б) продовольче забезпечення учасників операції (продукти, питна вода);
- в) доставку продуктів, тютюнових виробів, ліків, грошей та ін. на вимогу терористів;
- г) забезпечення житловими приміщеннями евакуйованого з небезпечної зони населення;
- д) підготовку медичних закладів для прийому можливих потерпілих..

**ПАМ'ЯТКА**  
**щодо першочергових дій**  
**у разі виявлення ознак вибухового пристрою**  
**або схожих на них предметів**

**I. Характерними ознаками наявності вибухового пристрою можуть бути:**

1. Знаходження у громадських місцях, транспорті валіз, кейсів, пакунків, коробок та інших предметів, залишених без нагляду власників;
2. Отримання адресатом поштового відправлення від невідомого відправника, наявність у відправленні явного дисбалансу, нестандартний вигляд посилочної тари;
3. Наявність у предметів характерного вигляду штатних бойових припасів, вибухових речовин, засобів або їх елементів;
4. Наявність у виявлених предметів звуку працюючого годинникового механізму, запаху бензину, газу, розчинника, хімічних речовин, диму, що виходить з предмету тощо;
5. Наявність у підозрілого пристрою елементів (деталей), що не відповідають його прямому призначенню (сигнальні лампи, світлодіоди, радіоплати, перемикачі, елементи живлення і т. ін.) або додаткового контакту з навколишніми предметами (антена, вмонтований електричний дріт, натягнутий шнур або мотузка);
6. Невідповідність маси дійсному призначенню або вигляду предмета (наприклад - вага коробки від цукерок, банки від кави, книги і т. ін.);
7. Наявність у дверях, вікнах будь-яких сторонніх предметів - закріпленого дроту, ниток, важелів, шнурів тощо;
8. Наявність стороннього сміття, свіжоштукатурених та свіжопофарбованих ділянок стін, стелі, підлоги, порушення ґрунту, покриття на газонах, тротуарах, за відсутності пояснень щодо їх виникнення у відповідних служб.
9. Наявність у контрольованих зонах залишеного автотранспорту, сторонніх чи нічийних приладів, механізмів, тимчасових споруд, будівельних матеріалів і конструкцій, тощо.
10. Намагання особи з предметом у руках чи у специфічному одязі, що дозволяє приховувати на тілі вибуховий пристрій, за будь-яких обставин безпосередньо наблизитися до об'єкту охорони чи маршруту його пересування. У разі, якщо особа намагається безпосередньо застосовувати підозрілий предмет, по можливості не дати їй випустити предмета з рук та використати тіло особи як екран для гасіння у разі вибуху пристрою.

**Категорично забороняється самостійно проводити з підозрілим предметом будь-які дії (торкатися, нахилити, відкривати, переміщувати, підіймати, перерізати, та ін.).**

**Пам'ятайте, що марна втрата часу при загрозі вибуху може призвести до людських жертв!**

В усіх випадках про виявлення ознак вибухового пристрою, підозрілих предметів, осіб повідомляти - за тел. – **102** чергову службу Національної поліції України; за тел. **700- 16-61, 700-34-50** - оперативного чергового УСБ України в Харківській області.

**II. У разі надходження анонімного повідомлення про підготовку вибуху за телефоном:**

1. Спробувати з'ясувати у особи, що телефонує, який вибуховий пристрій, де він встановлений і коли повинен спрацювати;
2. Не класти трубку на телефонний апарат;
3. Повідомити про отримане повідомлення з іншого телефонного апарату до чергової частини органів внутрішніх справ з наданням номеру телефону, на який отримано повідомлення;
4. Оглянути зазначене приміщення без евакуації персоналу. У разі невизначеності приміщення - оглянути кімнати, до яких є вільний доступ сторонніх, вміст урн для сміття, меблів, залишених пакунків, підозрілих предметів тощо.

### **III. У разі виявлення предмета, підозрілого на вибуховий пристрій, необхідно:**

1. Обмежити доступ до приміщення, організувати його охорону;
2. негайно доповісти безпосередньому керівнику, вказати місце знаходження предмета, час виявлення та особу, яка його виявила;
3. Забезпечити інформування чергових підрозділів Національної поліції України, СБ або ДСНС України;
4. Безумовно виконувати всі рекомендації спеціаліста - вибухотехніка, у разі підтвердження наявності ознак вибухового пристрою організувати евакуацію людей з будівлі, території.

## **ЯК ПОВОДИТИ СЕБЕ, СТАВШИ ЗАРУЧНИКОМ ТЕРОРИСТІВ**

### **Основні принципи поведінки у разі захоплення вас заручником**

Примиріться з тим, що ви перебуваєте під повною владою терористів, які завжди можуть вас убити. Щоб зламати вашу волю, деморалізувати й принизити, вас, вони застосовуватимуть різноманітні тактики - від фізичних страждань (нестача їжі, води, сну, погані умови утримання) до техніки «промивання мозків» (зокрема, переконуватимуть у тому, що влада забула про заручників, що на них «усім наплювати» тощо).

Не падайте духом, до кінця надійтеся на сприятливе вирішення екстремальної ситуації. **Пам'ятайте**, що отримавши інформацію про захоплення заручників, правоохоронні органи вже почали діяти і вживають всіх необхідних заходів задля вашого звільнення.

Будьте терплячими. Виконання вимог терористів потребують значних затрат часу.

Не надійтеся на швидке звільнення - капітуляція терористів малоімовірна. Тому підготуйтеся фізично, морально та емоційно до цього випробування, намагайтеся заспокоїти оточуючих.

**Ваша стратегія** - «прийняття та пристосування».

**Ваша головна мета** - вижити і зберегти фізичне й душевне здоров'я.

**Ваше головне завдання** - зберігати самовладання, самоконтроль і самоповагу.

**Найбільш ефективний засіб, який ви можете вжити для свого звільнення - це зберігати спокій.**

Ваш девіз - «Не допускати як боягузтва, так і нерозумної бравати».

### **Основні правила поведінки у разі захоплення Вас заручником:**

1. По можливості якомога швидше опануйте себе, заспокойтеся, не піддавайтеся паніці, не допускайте істеричних проявів. Емоційно неврівноважена людина, яка від страху впадає в паніку, лякає терористів своєю непередбачуваністю, і її, швидше за все, вб'ють першою.

2. Якщо вас поранено, намагайтеся не рухатися. Так ви зменшите втрату крові.

3. Надайте допомогу і психологічну підтримку тим, хто слабший, пораненим, жінкам, дітям, особам похилого віку. Уникайте конфліктів при спілкуванні з іншими заручниками.

**4. Не ризикуйте своїм власним життям і життям оточуючих.**

Не допускайте дій, які можуть спровокувати терористів на застосування зброї і призвести до людських жертв (не втікайте, не кидайтеся на терористів, не вихоплюйте зброю).

5. Не намагайтеся умовити терористів, розчлупити їх тощо. У той же час не принижуйтеся і не благайте про пощаду.

6. Спілкуючись з терористами, не відводьте очей убік; у той же час, уникайте прямого погляду в очі (на несвідомому рівні такий погляд розглядається як виклик).

7. Говоріть спокійним голосом, уникайте викличного тону.

8. За необхідності виконуйте розпорядження терористів, особливо протягом перших 30-60 хвилин після нападу. Не вступаєте з ними в суперечку, терпіть образи та приниження.

9. Спробуйте переконати терористів забезпечити вам та іншим заручникам людські умови існування.

10. Обов'язково запитуйте дозвіл на вчинення будь-яких дій (сісти, встати, попити, вийти в туалет).

11. Для підтримання сил їжте все, що вам дають. Використовуйте будь-яку можливість для



відпочинку. Стрес, у стані якого перебувають заручники, через деякий час призводить до повного нервового виснаження.

12. За можливості дотримуйтеся вимог особистої гігієни.

13. Старайтеся виконувати доступні фізичні вправи.

14. Спробуйте розслабитись (читанням, письмом, тренуванням пам'яті, розв'язуванням математичних задач, використовуйте елементи аутотренінгу, тощо).

15. Терористи зазвичай відбирають у заручників годинники, мобільні телефони, щоб ізолювати їх від зовнішнього світу. Тому при тривалому утриманні у полоні слідкуйте за часом, відмічайте зміну дня і ночі, ведіть календар.

16. Будьте уважні. Намагайтеся запам'ятати імена (прізвиська), прикмети, голоси, особливості поведінки терористів, зміст їх розмов між собою. Ця інформація буде дуже важливою для правоохоронних органів після нейтралізації терористів і звільнення заручників.

**17. У випадку штурму спецпідрозділами правоохоронних органів приміщення, в якому вас утримують, негайно ляжте на підлогу обличчям униз, якомога далі від вікон і дверей. Ні в якому разі не беріть до рук зброю, кинуту терористами, інакше можуть прийняти за одного з них.**

18. Більшість колишніх заручників протягом досить тривалого часу переживає пост травматичний стресовий розлад, симптомами якого можуть бути порушення сну, втрата апетиту, апатія, раптові спалахи гніву, труднощі у спілкуванні з близькими. Тому, у перші дні після звільнення, необхідно звернутися до медичних закладів за кваліфікованою психологічною допомогою.