**Если ты оказался в заложниках, знай - ты не один. Помни: опытные люди уже спешат к тебе на помощь**.

Не пытайся убежать, вырваться самостоятельно - террористы могут отреагировать агрессивно. Постарайся успокоиться и жди освобождения.  
1. Настройся на долгое ожидание. Специалистам требуется время, чтобы освободить тебя. Они не теряют ни минуты, но должны всё предусмотреть.  
2. Постарайся мысленно отвлечься от происходящего: вспоминай содержание книг, художественных фильмов.  
3. Старайся не раздражать террористов: не кричи, не плачь, не возмущайся. Не требуй также немедленного освобождения - это невозможно.  
4. Не вступай в споры с террористами, выполняй все их требования. Помни: это вынужденная мера, ты спасаешь себя и окружающих.  
5. Помни, что, возможно, тебе придётся долгое время провести без воды и пищи - экономь свои силы.  
6. Если в помещении душно, постарайся меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.  
7. Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делай нехитрые физические упражнения - напрягай и расслабляй мышцы рук, ног, спины. Не делай резких движений.  
8. Помни: если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир - против них. Это очень опасная ошибка! Знай: в любой ситуации террорист - это преступник, а заложник - его жертва! У них не может быть общих целей!