

Приложение к приказу МБУК ККМ
от 29.09.2025 № 93-00



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
от 29.09.2025 № 93-00
Директор: Е.С. Воропаева

**Программа обучения способам защиты и действиям в условиях
совершения террористического акта или угрозы его совершения, а
также по минимизации морально-психологических последствий
террористического акта.**

Программа обучения работников **Муниципального бюджетного учреждения культуры «Канский краеведческий музей»** (далее - учреждение) по способам защиты и действиям в условиях совершения террористического акта или угрозы его совершения, а также по минимизации морально-психологических последствий террористического акта разработана в соответствии с подпунктом «г» пункта 24 Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) в сфере культуры и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий), постановлением Правительства РФ от 11.02.2017 № 176.

Данная программа определяет организацию и порядок обязательного обучения работников учреждения. В ней определены требования к уровню знаний и умений работников, прошедших обучение, перечень и содержание тем занятий, а также количество часов, рекомендуемое для изучения тем.

1. Общие положения

Цель программы: повышение готовности работников музея к четким, умелым и адекватным действиям в условиях совершения террористического акта или угрозы его совершения, а также по минимизации морально-психологических последствий.

2. Задачи программы

- Обучение правилам поведения и основным способам защиты
- Отработка практических навыков минимизации последствий
- Освоение приемов оказания первой медицинской помощи
- Психологическая подготовка персонала

3. Требования к результатам обучения

После прохождения программы работники должны:

- Знать порядок действий при угрозе и совершении теракта
- Владеть навыками оказания первой помощи
- Уметь действовать по сигналам оповещения
- Разбираться в методах психологической самопомощи

4. Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Вид занятия	Количество часов
1	Действия при угрозе теракта. Порядок оповещения, эвакуационные мероприятия, взаимодействие с экстренными службами.	Лекция	1
2	Практическая тренировка «Действия при обнаружении подозрительного предмета	Практическое занятие	1
3	Психологическая подготовка	лекция	1
4	Медицинская помощь	комбинированное	1
5	Беседа с сотрудниками МБУК ККМ "Противодействие терроризму и экстремизму" Терроризм - угроза миру и безопасности.	Беседа	2
6	Итоговые учения	Тестирование	1

Итого:	7
--------	---

Содержание программы.

Тема 1. Действия при угрозе теракта

1.1. Порядок оповещения, эвакуационные мероприятия, взаимодействие с экстренными службами.

Часть 1. Что такое угроза террористического акта?

Терроризм представляет собой умышленное применение насилия против гражданских объектов или населения с целью достижения политических целей путём запугивания общественности и властей. Среди возможных видов террористических атак выделяют взрывные устройства, захват заложников, биологическое заражение и др.

Признаками возможной угрозы являются:

- Появление неизвестных сумок, пакетов или устройств.
- Необычное поведение посторонних лиц внутри здания.
- Сообщения о бомбах или иных формах угроз.

Психологически такая ситуация вызывает страх, панику и дезориентацию. Важно сохранять спокойствие и быстро предпринимать правильные шаги.

Часть 2. Как действовать сотруднику музея при угрозе?

Обнаружили подозрительный предмет: немедленно сообщите руководству музея и службе безопасности. Не трогайте объект руками, постарайтесь запомнить точное местоположение и описание предмета.

Получено сообщение о возможном акте: немедленно передайте данную информацию ответственному лицу, оповещающему правоохранительные органы и службу спасения.

Заметили необычную активность: оставайтесь спокойными, наблюдайте за ситуацией и информируйте руководство.

При поступлении сигнала тревоги сотрудники обязаны соблюдать чёткий порядок действий согласно заранее разработанным планам эвакуации и взаимодействовать с охранниками и администрацией музея.

Часть 3. Организация эвакуации и взаимодействие с людьми.

Основная задача сотрудников — обеспечить быструю и организованную эвакуацию посетителей и коллег из зоны возможного происшествия. Для этого:

- Убедитесь, что посетители покинули здание, направляя их к безопасным выходам.
- Используйте громкоговорители или личное общение для передачи четких команд.
- Помогите людям сохранять спокойствие, не допускайте паники.
- Помните, что в первую очередь ваша цель — спасение жизней, а не защита имущества музея.

Часть 4. Оказание первой помощи пострадавшим.

Даже небольшие травмы требуют своевременной первой помощи, пока не придут медицинские специалисты. Основные правила оказания помощи включают:

- Оценку состояния пострадавших (наличие дыхания, сознания).
- Остановку сильного кровотечения путем наложения повязки или жгута.
- Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца при остановке сердцебиения.
- Важно иметь базовые навыки оказания первой помощи и уметь пользоваться содержимым медицинских аптек, размещённых в помещениях музея.

Часть 5. Заключение и закрепление полученных знаний.

Мы рассмотрели ключевые моменты, касающиеся вашей роли в предотвращении последствий террористических угроз. Главное правило здесь — держать ситуацию под контролем и поддерживать самообладание. Ваши действия будут решающими факторами успешного преодоления кризиса.

Тема 2. Практическая тренировка «Действия при обнаружении подозрительного предмета».

На тренировке отрабатываются следующие мероприятия: порядок выполнения практических мероприятий по повышению устойчивости работы учреждения; организация и практическая выдача средств индивидуальной защиты; оценка обстановки в очагах химического и биологического поражения (очага поражения АХОВ); проведение эвакуационных мероприятий.

Помимо этих мероприятий в ходе тренировок могут отрабатываться и другие практические вопросы, перечень и порядок отработки которых зависит от содержания планов действий по предупреждению, ликвидации или минимизации последствий террористического акта.

Для более качественной отработки конкретных вопросов, в соответствии с созданной обстановкой обучаемым могут вручаться заблаговременно разработанные имитационные талоны (с соответствующей обстановке текстуальной информацией).

После выполнения всех учебных вопросов, предусмотренных планом, руководитель тренировки проводит разбор, анализирует и оценивает действия обучаемых. При необходимости по результатам тренировки могут вноситься уточнения в планы действий. Оценка качества проведения тренировки осуществляется в соответствии с установленными критериями учений на объектах.

Тема 3. Психологическая подготовка

2.1. Методы самоконтроля, работа с паникой, посттравматическая поддержка.

При подготовке сотрудников музеев к возможному террористическому акту крайне важно уделить внимание развитию навыков самообладания и эмоциональной устойчивости. Этот раздел посвящен методикам, позволяющим оперативно стабилизировать свое состояние, справиться с чувством страха и паники, а также поддержать себя и коллег в критической ситуации.

Часть 1. Подготовительная работа.

1. Осознание рисков и оценка собственных возможностей.

Перед проведением подготовительной работы рекомендуется оценить личностные особенности сотрудников, определить их способность выдерживать стресс и предложить соответствующие методы тренировки психологической устойчивости.

2. Принятие реальности и установка целей

Необходимо осознать важность принятия ситуации и четкого представления своих обязанностей в ходе кризиса. Установите конкретные задачи для каждого этапа, направленные на обеспечение личной безопасности и выполнение профессиональных функций.

Часть 2. Методы борьбы с паникой

Паника — одна из главных реакций организма на угрозу. Она проявляется учащенным сердцебиением, повышенным потоотделением, мышечным напряжением и потерей концентрации внимания. Чтобы преодолеть панику, используйте следующие техники:

- Глубокое диафрагмальное дыхание. Дышите медленно и глубоко, сосредотачиваясь на вдохе и выдохе. Представьте, как воздух наполняет ваше тело и выходит наружу, успокаивая нервную систему.

- Переключение внимания. Используйте отвлекающую деятельность, такую как мысленное повторение стихотворения или подсчет предметов вокруг вас. Это помогает переключить мозг на контролируемый процесс и уменьшает чувство беспомощности.

- Напоминания о тренировках. Регулярно вспоминайте ранее пройденные учения и процедуры эвакуации. Четко представляйте последовательность действий, которую вы изучили заранее.

Часть 3. Поддержка коллегиального духа.

Поддерживайте друг друга в группе, демонстрируя уверенность и собранность. Помогайте своим коллегам оставаться сосредоточенными и направлять их действия.

Часть 4. Контроль состояния после инцидента.

Постарайтесь восстановить силы и стабильность после завершения операции. Воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- Сделайте глубокий вдох и выдох, дайте телу расслабиться.
- Используйте технику мышечной релаксации: напрягите мышцы рук, ног, спины и шеи на несколько секунд, затем постепенно расслабьтесь.
- Выпейте воды или чая, чтобы нормализовать баланс жидкости в организме.
- Посмотрите на приятные пейзажи или прослушайте музыку, помогающую вам расслабиться.

Эти методы помогут каждому сотруднику повысить собственную эффективность в управлении своими эмоциями и действиями в сложной ситуации, связанной с угрозой терроризма. Не забывайте, что регулярная практика и тренировки значительно повышают вашу способность действовать уверенно и быстро реагировать на любые изменения обстановки.

Ознакомление и раздача памятки для сотрудников по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта.

Памятка для сотрудников МБУК ККМ по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта.

Страх перед террористическим насилием бывает совершенно не соразмерен реальному риску подвергнуться нападению. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может в соответствующий момент перерасти в ужас, а он проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством. Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

Проанализируйте свое поведение в экстремальной ситуации. Возможно, оно характеризуется одним из следующих признаков:

Дезорганизация поведения может проявиться в неожиданной утрате ранее приобретенных навыков, которые, казалось, были доведены до автоматизма. Некоторые люди в обычных условиях проявляют чудеса владения различными приемами самообороны, но в экстремальной ситуации вдруг, напрочь забывают о них.

Торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора (оцепенения).

Повышение скорости выражается в мобилизации всех ресурсов организма на преодоление экстремальной ситуации. При этом наблюдается четкость восприятия и оценки происходящего, совершаются адекватные ситуации действия. Эта форма реагирования, конечно же, самая желательная, однако она появляется, как правило, только при наличии определенных навыков и специальной подготовки.

Многие люди в обычных условиях прекрасно владеют собой, но, оказавшегося в экстремальной ситуации, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации, апатия, ступор, двигательное возбуждение, агрессия, страх, истерика, нервная дрожь, плач. Психологическая подготовленность человека к действиям в опасных и экстремальных ситуациях — это нечто большее, чем простая обученность и технические умения выполнять определенные действия. Прежде всего, это умение управлять собой, своими мыслями, чувствами, ощущениями.

ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ АДЕКВАТНО В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПО ВОЗМОЖНОСТИ СЛЕДОВАТЬ СЛЕДУЮЩЕМУ ПЛАНУ ДЕЙСТВИЙ:

1. Прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались; попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;

2. Приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;

3. Определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней. Многие допускают одну из двух ошибок – переоценивают свои возможности, либо сильно их занижают. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой. Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя.

4. При непосредственном нападении следует принимать в расчет собственные физические возможности. Избегайте мгновенно реагировать на нападение насильственными действиями, особенно если преступники вооружены. В таком случае лучше не сопротивляться, хотя это и не кажется достойным выходом из ситуации. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство. Прежде, чем что-либо предпринимать, следует взвесить свои реальные возможности и возможные последствия. Постарайтесь не допустить паники. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать.

5. Наконец, грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты. Главное правило – понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.

ВАМ ТАКЖЕ ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ:

Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

Сравнение. Сравнивайте свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих они тяжелее, чем у вас.

Накопление радости. Вспомните события, вызвавшие у вас радость.

Мобилизация юмора. Смех- противодействие стрессу.

Интеллектуальная переработка - "нет худа без добра".

Разрядка (физические упражнения, игра и др.)

Релаксация:

Около 2 минут полежите спокойно с закрытыми глазами. Попробуйте вспомнить, не открывая глаз как выглядит комната, в которой вы находитесь. Мысленно осмотрите ее снизу вверх и по периметру.

Сконцентрируйтесь на дыхании через нос. Представьте, что вдыхаете более холодный воздух, а выдыхаете теплый. Пару минут спокойно полежите, концентрируясь на своем дыхании. Выбросьте все мысли из головы.

Вдохните воздух и задержите дыхание. Во время задержки дыхания напрягите мышцы на несколько секунд так, чтобы почувствовать напряжение. На выдохе расслабьте мышцы. Повторите упражнение 3 раза.

Дайте своему телу отдохнуть несколько минут, чтобы почувствовать тяжесть во всех его частях. Постарайтесь насладиться ощущениями.

Теперь обратите внимание на свои ноги — напрягите их на 3 секунды от пяток до бедра. После того, как вы ощутите напряжение в ногах, расслабьте их. Повторите упражнение 3 раза.

Несколько минут полежите, спокойно ощущая тяжесть в ногах. Старайтесь не пускать в свое сознание посторонние звуки и мысли.

Заканчивая выполнять упражнения на релаксацию, глубоко вдохните, а на задержке дыхания напрягите все мышцы своего тела. Выдохните и расслабьтесь. Теперь полежите на спине еще минут 10-15 или больше, расслабьтесь, нормализуйте собственное дыхание. Вы должны почувствовать внутреннее спокойствие.

Откройте глаза и несколько раз поморгайте. Медленно потянитесь и плавно сядьте, а затем так же медленно встаньте, стараясь сохранить расслабленное состояние, которого вы добились благодаря методам релаксации.

ПРИЕМЫ, СНИЖАЮЩИЕ СТРЕСС АВТОМАТИЧЕСКИ

«РАСХОЖДЕНИЕ РУК». Встаньте и вытяните расслабленные руки перед собой. Настройтесь мысленно на то, что они начинают расходиться в стороны. Не ждите немедленного результата, не спешите, сосредоточьтесь. Установите свой «образ» расхождения рук. Например, представьте, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не потерять «ниточку» внутренней связи. В конечном счете, пользуясь таким установившимся внутренним контактом, можно управлять не только движением рук, но снимать головную боль, регулировать артериальное давление, улучшать настроение.

«СХОЖДЕНИЕ РУК». Разведите руки в стороны и настройтесь на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая – то сила, значит наступает расслабление.

«ЛЕВИТАЦИЯ РУК». Руки опущены. Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает. Прием получается легче после двух предыдущих. И, когда рука начинает всплывать, приходят приятные ощущения. Главное - не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда рука начнет всплывать, как у космонавта в невесомости, вам в первый раз трудно будет удержаться от улыбки: там, где есть воля, там есть и путь...

«ПОЛЕТ». Если одна рука начинает всплывать, позвольте сделать это и второй руке. Представьте, что вы летите. Старайтесь дышать свободно и полной грудью. Вспоминайте приятные ощущения, доставлявшие вам радость. «Полет» - главное упражнение, ибо развивает у человека умение тренировать в себе чувство внутренней свободы.

«ПОКАЧИВАНИЕ». При правильном выполнении названных упражнений наступает релаксация, и возникает явление покачивания тела. Качайтесь и не бойтесь – никогда не упадете. Это упражнение является уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием. Все упражнения на развитие координации формируют устойчивость к стрессу.

«ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВОЙ». Сидя или стоя, начинайте вращать головой и ищите приемлемый, приятный ритм, а также амплитуду поворота. Вы как бы выполняете лечебное упражнение для мышц шеи. Но обязательно с поиском именно приятного ритма. Через некоторое время человек отключается от проблем, его нервная система успокаивается, становится легче дышать.

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ТРЕНИРОВОК ПРОВЕДЕТЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ ЗАКАЛИТСЯ
НЕРВНАЯ СИСТЕМА, ПОЯВИТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ, ЧТО
ПОМОЖЕТ ВАМ МИНИМИЗИРОВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ В
СТРЕССОВЫХ, ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

Тема 4. Медицинская помощь

3.1. Первая помощь пострадавшим, как побороть последствия теракта.

В случае если вы получили ранение:

- постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани;
- остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани;
- окажите помощь тому, кто рядом с вами, но в более тяжелом положении.

Раны бывают резаные, колотые, огнестрельные, ожоговые, укушенные. Как правило, при ранении отмечается различной интенсивности кровотечение. Поэтому, оказывая первую помощь, следует остановить кровотечение.

При артериальном кровотечении кровь яркая, алая, выплескивается из артерии фонтаном. В случае сильного кровотечения на кисти или предплечье, необходимо максимально согнуть локтевой сустав; при кровотечении на стопе и голени

- согнуть ногу в колене суставе. При артериальном кровотечении на бедре - наложить жгут (закрутку) на ногу ниже паха; на плече - жгут чуть ниже плечевого сустава.

При венозном кровотечении кровь истекает равномерной струей темного или почти черного цвета. Для остановки этого кровотечения достаточно максимально поднять конечность и наложить тугую повязку.

После остановки кровотечения края раны надо смазать раствором йода или зеленкой, прикрыть рану марлевой салфеткой или чистой тряпицей и наложить повязку бинтом, куском материи или поясом.

На небольшие **ожоговые раны** следует накладывать трехслойную повязку, если возможно, смоченную раствором фурацилина. Повязку необходимо прибинтовать к пораженному месту. Она присохнет, но отрывать ее нельзя, она будет сама отходить от раны по мере заживания.

При ранении в голову пострадавшего укладывают горизонтально, обеспечивают покой. Надо учитывать, что ранению в голову обычно сопутствует сотрясение мозга. Рану головы (исключая ранения лица) лучше не трогать. В случае получения ранения в лицо следует зажать рану стерильным тампоном, салфеткой или платком. Для спасения жизни получившего ранение в голову необходима квалифицированная медицинская помощь.

При ранениях позвоночника пострадавшего необходимо обездвижить и уложить. После этого пострадавшего не следует трогать до прибытия медиков. В случае остановки дыхания и сердца пострадавшему нужно произвести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Самостоятельная транспортировка такого раненого не рекомендуется.

Чрезвычайно опасны **ранения в шею**. Они могут осложняться повреждением гортани и повреждениями позвоночника, а также сонных артерий. В первом случае пострадавшего иммобилизуют, а во втором незамедлительно производят остановку кровотечения. Смерть от кровопотери при ранении сонной артерии может наступить в течение 10-12 секунд. Поэтому артерию пережимают пальцами, а рану немедленно туго тампонируют стерильным бинтом. Транспортировка такого пострадавшего должна осуществляться как можно более осторожно.

При ранениях в грудь и живот, для предотвращения попадания воздуха в плевральную и брюшную полости необходимо наложить на рану воздухопроницаемую повязку - марлевую салфетку, обмазанную борной мазью или вазелином, кусок полиэтилена, в крайнем случае, плотно зажать рану ладонью. Пострадавшего усаживают в полусидячее положение. Надо учитывать, что остановка кровотечения затруднена.

При оказании первой помощи в случаях ранения **категорически нельзя:**

- промывать рану;
- извлекать любые инородные тела;
- класть в рану вату, смоченную йодом.

В экстренных случаях можно просто взять кусок относительно чистой материи (носовой платок, кусок рубашки и т.д.), положить его в рану и крепко прижать рукой, держа так все время транспортировки в лечебное учреждение.

Помощь при шоковом состоянии

Боль при ранении может привести к шоковому состоянию пострадавшего. В этом случае, помимо остановки кровотечения необходимо:

- положить или усадить пострадавшего так, чтобы его руки и ноги были несколько приподняты;

- использовать обезболивающие средства;
- закутать пострадавшего, чтобы обеспечить максимальное тепло.
-

Тема 5. Беседа с сотрудниками МБУК КKM "Противодействие терроризму и экстремизму" Терроризм - угроза миру и безопасности.

Терроризм, террористы, террористический акт — эти слова уже ни для кого не являются незнакомыми. Слишком часто мы их слышим по радио и с экранов телевизоров, читаем на страницах газет и журналов: то где-то обнаружили очередную бомбу, то где-то неизвестные в чёрных масках расстреляли туристов, то захвачен самолёт вместе с заложниками, то совершена попытка покушения на государственного деятеля.

Термин терроризм произошёл от латинского слова террор, которое означает «страх, ужас». Терроризм в современном мире — политика устрашения, подавления политических противников насильственными мерами. Его масштабы достигли таких размеров, что он стал глобальной проблемой, наравне с ядерной угрозой и экологическими опасностями.

Терроризм во всех его формах и проявлениях представляет собой одну из самых серьёзных угроз миру и безопасности.

Террористы хотят добиться решения своих преступных замыслов, посеять страх, запугать государственные органы, превратить жизнь обычных граждан в кошмар: заставить нас бояться ездить в метро, троллейбусах, маршрутных такси, поездах, летать самолётами, выходить на улицу. Короче говоря, бояться жить нормальной жизнью.

Терроризм проявляется в различных формах: от угроз по телефону до взрывов в воздухе авиалайнеров с пассажирами на борту.

Цели террористы пропагандируют самые что ни на есть, с их точки зрения, благородные, например всеобщее благоденствие (причём прямо сейчас), или господство одной избранной нации над другими, не совсем полноценными, или чистота религиозного учения.

Террористы часто совершают свои деяния в надежде, что о них будет сообщено в средствах массовой информации по всему миру, что, разумеется, придаст их персонам и их радикальным программам большую значительность.

Чем больше совершается террористических актов, тем больше мировая общественность уверена в том, что какая-то сепаратистская организация ведёт серьёзную борьбу против государства. На самом деле это часто обученные в зарубежных лагерях одиночки, которые с иностранными наёмниками совершают акты не во имя идейных побуждений, а чтобы просто заработать на крови собственного народа. Они доходят до такого цинизма, что делают по просьбе зарубежных хозяев видеозаписи своих дел, чтобы приложить их к отчёту о проделанной работе.

Весь мир увидел, в каком кровавом тупике оказались террористы в Беслане. Они, заявляя всему миру, что хотят прекращения войны, поставили под дула своего автоматического оружия тысячу детских жизней.

Запомните! Террористы несут людям смерть и страдания. Все их декларации об улучшении миропорядка — ложь!

ХРОНОЛОГИЯ САМЫХ МАСШТАБНЫХ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ В НОВЕЙШЕЙ ИСТОРИИ РОССИИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ.

По информации Антитеррористической комиссии Московской области, анализ общественно-политической ситуации на территории Московской области свидетельствует о сохраняющейся угрозе совершения диверсионно-террористических актов, росте

националистических, шовинистских и ксенофобских настроений, в частности, в молодежной среде.

Вместе с тем, активизируется деятельность организаций экстремистской направленности, радикальных молодежных движений и иных деструктивных общественных объединений, отдельных групп населения и лиц, пропагандирующих методы насилия для достижения своих целей.

В настоящее время наиболее эффективной тактикой, практикуемой экстремистами, является насилие не в отношении представителей власти, а террор против мирных людей, которые оказываются наиболее незащищенными.

Мы живем в сложный период, когда террористические атаки становятся все яростнее и ожесточеннее.

Рассмотрим наиболее масштабные террористические акты, которые произошли за последние 10-15 лет на территории России:

8-9 сентября 1999 - В Москве взорван девятиэтажный шестиподъездный жилой дом на улице Гурьянова. Полностью обрушились два подъезда. В результате погибли 109 человек, более 200 получили ранения.

13 сентября 1999 - Мощный взрыв рано утром в Москве в жилом доме по Каширскому шоссе: восьмиэтажный одноподъездный кирпичный дом был полностью разрушен. В результате погибли 124 человека.

23-26 октября 2002 - 129 заложников и 41 чеченский боевик погибли после штурма российским спецназом здания театрального комплекса на Дубровке в Москве. Боевики удерживали около 700 зрителей мюзикла в течение трех дней. Российские спецподразделения применили специальный снотворный газ, жертвами которого стали большинство погибших заложников.

27 декабря 2002 - Чеченские смертники протаранили на автомобилях, заполненных взрывчаткой, здание правительства Чечни в Грозном. Погибло 80 человек. Четырехэтажное здание было полностью разрушено.

1 августа 2003 - Экстремист-самоубийца протаранил своим начиненным взрывчаткой грузовиком главные ворота российского военного госпиталя в Моздоке. В результате погибли 50 человек.

1-3 сентября 2004 - В результате захвата боевиками (утром 1 сентября 2004 года) во время торжественной линейки, посвящённой началу учебного года городской школы № 1 города Беслан в Северной Осетии (более 1200 заложников) погибло - 326 человек, из них 186 детей; пострадали - 727 человек.

Во время штурма было уничтожено 27 террористов. Единственный пойманный живым террорист, Нур-Паши Кулаев, был арестован и впоследствии приговорён судом к пожизненному заключению.

3 сентября 2005 года в Беслане на мемориальном кладбище под названием «Город ангелов», где были захоронены большинство жертв теракта (266 человек), состоялось открытие памятника «Древо скорби».

Бронзовая композиция представляет собой ствол дерева, образованный четырьмя женскими фигурами. Крона дерева образована распростёртыми руками женщин, которые держат ангелов, символизирующих погибших детей.

Неподалёку от «Древа скорби» находится памятник членам спецназа, погибшим при штурме бесланской школы № 1 (погибшим бойцам «Альфы» и «Вымпела»): раскинутый военный плащ, на котором установлены каска и бронежилет, накрывающий собой детскую игрушку и книжку.

6 февраля 2004 - В московском метро в час пик прогремел взрыв, погибли 40 человек, около 100 получили ранения.

9 мая 2004 - Как минимум 14 человек, в том числе президент Чечни Ахмад Кадыров, погибли, 20 получили ранения в результате взрыва на многолюдном стадионе в Грозном во время праздничных мероприятий в честь Дня победы.

31 августа 2004 - Не менее 10 человек погибли и более 50 получили ранения в результате взрыва смертницы в центре Москвы у станции метро Рижская.

26 августа 2004 - Два самолета авиакомпаний Сибирь и Волгаавиаэкспресс упали после того, как на бортах сработали взрывные устройства, пронесенные террористами-смертниками. Погибло 89 человек.

27 ноября 2009 - Около 30 человек погибли в результате подрыва пассажирского поезда Невский экспресс. Ответственность за взрыв взяли на себя боевики под руководством одного из лидеров кавказских сепаратистов Доку Умарова, пообещавшие продолжить атаки на рядовых граждан РФ.

29 марта 2010 - Около 40 человек погибли и более 60 были ранены в результате двувзрывов в московском метро, организаторами которых силовики назвали северокавказских боевиков

24 января 2011 - в Москве в аэропорту Домодедово в 16:32 подорвал бомбу террорист-смертник. 37 человек погибло, ранено - 130 человек

3.КАК САМОМУ НЕ СТАТЬ ПОСОБНИКОМ ТЕРРОРИСТОВ

Террористы очень любят использовать в своих целях подростков и молодёжь. Они хорошо понимают, что в 13—15 лет некоторые подростки относятся к войне как игре, где убивают других, кого угодно, но только не их самих.

Террористы охотно воздействуют на психику подростков, убеждая их, что сражаются с силовыми структурами за самые что ни на есть благородные цели. «Мы — правильные, мы сражаемся за свой народ, за свою землю, за чистоту нашей религии, — говорят они. — А эти — пришлые, они хотят нас поработить. Мы должны их изгнать с нашей земли и, если понадобится, убить».

Всё, что они говорят, в лучшем случае полуправда, с помощью которой они маскируют грубую, циничную ложь.

Не секрет, что многие подростки равнодушны к оружию. Подержать его в руках, а тем более прицелиться и нажать спуск — заветная мечта многих мальчишек.

Участники бандформирований учитывают эту особенность и, чтобы заполучить к себе ещё одного боевика, пусть даже совсем юного, делают вид, что они относятся к нему как ко взрослому, сразу доверяют ему оружие.

Даже самые безобидные ситуации, не имеющие ничего общего с войной, могут оказаться связанными с пособничеством террористам.

Подростки вызывают меньше подозрений и почти не привлекают к себе внимания. Вам могут предложить, например, за небольшое вознаграждение зайти в квартиру и проверить, дома ли какой-либо человек, передать ему привет, скажем, от кого-либо. На самом деле это может быть проверкой, есть ли в доме засада, устроенная спецподразделениями силовых структур. Такое поручение вам может дать даже знакомый человек. У него же на лбу не написано, член банды он или нет.

Охотно детей используют в роли почтальонов: они передают нужную информацию в лесной массив и обратно. Вы даже можете и не подозревать, что вас используют, не понимая, что вы исполняете поручения террористов.

Неоднократно бывали случаи, когда террористы засылали в нашу страну своих вербовщиков и заманивали молодёжь за границу якобы для изучения Корана в медресе. На самом деле юноши оказывались в лагерях боевиков, на курсах, где специальные инструкторы учили их обращаться со взрывчаткой и оружием. Дальнейший путь выпускников таких курсов предопределён — диверсии и вооружённые нападения. В результате их жизнь оказывалась навсегда перечёркнутой.

Нужно быть особенно бдительным и не замараться в связях с бандитами.

Запомните! Террористы в нашей стране никогда не остаются безнаказанными. Они бывают либо ликвидированы во время контртеррористических операций, либо осуждены на большие сроки заключения в исправительных учреждениях (в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации).

МЕРЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ В РОССИИ.

История показывает, что терроризм проявляет себя там, где для этого имеются соответствующие условия.

В обстановке экономической слабости и политической нестабильности после распада СССР именно на Северном Кавказе, важнейшем для нашей страны в силу его географического и военно-стратегического положения регионе, занимающем уникальное положение в евразийской транзитной инфраструктуре, наиболее ярко проявились и приобрели особую остроту многочисленные международные, военные, экономические, социальные проблемы.

Указом Президента Российской Федерации 15 февраля 2006 года № 116 «О мерах по противодействию терроризму» в целях обеспечения координации деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления по противодействию терроризму был образован Национальный антитеррористический комитет (НАК). Руководителем НАК в настоящее время является директор ФСБ – Бортников Александр Васильевич.

Одновременно с созданием НАК, в субъектах РФ для координации деятельности территориальных органов федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления по профилактике терроризма, были образованы антитеррористические комиссии. Аналогичные комиссии были также образованы и на местном уровне в муниципальных образованиях Московской области.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ТЕРРОРИЗМОМ ТЕРРОРИЗМ ПО ПОЧТЕ.

В наше время для покушения на заданную жертву преступники иногда прибегают к услугам почты. Взрывные устройства, которые доставляются в письмах, как правило, служат орудием устрашения. Заряд в 20 г рассчитан на то, чтобы нанести рану или вызвать шок. Для террористических актов используют бандероли, посылки.

Взрывные устройства мгновенного действия срабатывают при нажатии, ударе, прокалывании, снятии нагрузки, разрушении элементов конструкции, просвечивании ярким светом и пр. Так, устройство, действующее по принципу музыкальной открытки, взрывается при раскрытии; бандероль калечит при попытке проверить её содержимое; посылка убивает получателя, поскольку в ней заложено большое количество взрывчатого вещества.

Взрыватели замедленного действия по истечении определённого срока либо вызывают взрыв, либо приводят взрывное устройство в боевое положение. После этого срабатывание происходит мгновенно даже в случае лёгкого прикосновения к нему.

Письма, бандероли, посылки со смертоносной начинкой имеют ряд признаков, которые отличают их от обычных почтовых отправок.

Основные признаки:

- смещение центра тяжести письма; толщина более 3 мм и вес более 80 г;
- упругость письма, схожая с упругостью резины; пересыпание в упаковке сыпучего вещества; жировые пятна на обёртке; наличие в упаковке твёрдых предметов —

металлических или пластмассовых; необычный запах миндаля, марципана, жжёной пластмассы и т. д.; характерное тиканье часового механизма.

Вспомогательные признаки:

- упаковка тщательно заклеена скотчем, бумажными полосками и т. д.;
- послание от неизвестного вам лица или имя написано неразборчиво либо имя явно вымышленное;
- гриф «лично в руки», «вручить лично», «секретно» и т. д.;
- нестандартная, явно самодельная упаковка.

ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ОРУЖИЕ ИЛИ ВЗРЫВООПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

При обнаружении оружия постарайтесь немедленно сообщить о находке в полицию.

Помните: держать оружие следует двумя руками, аккуратно, чтобы избежать случайного выстрела; ни в коем случае не направляйте его (даже в шутку) в сторону людей, держите стволом вниз; не позволяйте брать его в руки другим детям и подросткам.

Прежде чем дотронуться до оружия, убедитесь, что под ним нет гранаты, мины, проволочной растяжки.

При подозрении на минирование отойдите на 200 метров.

В случае крайней необходимости, если надо убрать предмет, предварительно сдвиньте его при помощи длинной верёвки (лески) с крючком или петлёй на конце. При этом сами укройтесь за углом, деревом, машиной и т. п.

Помните: незаконное хранение и ношение оружия влечёт за собой уголовную ответственность, а добровольная сдача оружия освобождает от ответственности!

Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т. п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить в милицию (военкомат, воинскую часть).

Если рядом ведутся строительные работы или живут люди:

-Предупредите их об опасности и никого не подпускайте близко (особенно детей) до прибытия милиции или сапёров, находясь в месте, защищающем вас от возможного взрыва.

-Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.

-В общественном транспорте (особенно в метро)

-Обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свёртки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться взрывные устройства.

-Немедленно сообщите об обнаружении таких предметов водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции.

-Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

Если Вы находитесь в помещении:

-Немедленно отойдите от окна (ложитесь на пол). Выключите свет, передвигайтесь по квартире пригнувшись. Подойдя к окну сбоку, палкой или шваброй задёрните шторы.

-Позвоните в милицию.

-На улицу не выходите, предупредите соседей.

-Вместе с соседями забаррикадируйте двери в подъезд изнутри, если имеется опасность проникновения в дом погромщиков. Организуйте посменное дежурство у входной двери.

-Используйте для самообороны любые подручные средства.

-Выходите на улицу только после наведения порядка сотрудниками милиции.

Если вы оказались на улице во время перестрелки:

-Немедленно ложитесь на землю или спрячьтесь за ближайшим укрытием (столбом, машиной, деревом и т. п.), прижмитесь к стене дома.

-Старайтесь не оставаться на открытых участках улицы и передвигайтесь ползком или пригнувшись, чтобы не стать жертвой случайной пули.

КАК УЗНАТЬ ТЕРРОРИСТА-СМЕРТНИКА И ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ

Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, любые необычные мелочи. Сообщайте обо всём подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.

Будьте бдительными, остерегайтесь людей, одетых явно не по сезону (например, если летом человек одет в осенний плащ или толстую куртку, то под ними может быть спрятано взрывное устройство). Старайтесь держаться на максимальном расстоянии от тех, кто ведёт себя неадекватно, нервно, испуганно, часто оглядывается, проверяет что-то в одежде или в багаже и т. п. Специалисты утверждают, что человек, готовящийся к совершению теракта, зачастую выглядит неестественно сосредоточенным, напряжённым (губы плотно сжаты или двигаются так, словно он читает молитву). Остерегайтесь людей с большими сумками и чемоданами, особенно в местах, неподходящих для такой поклажи (в кинотеатре, на концерте, празднике).

Не поднимайте забытые вещи: сумки, кошельки, мобильные телефоны.

Не принимайте подарков от незнакомцев.

Не берите вещей, которые они просят вас передать другим людям.

Не оставляйте свой багаж без присмотра.

Если вы поняли, что сейчас смертник приведёт в действие взрывное устройство, постарайтесь упасть за выступ стены, тумбу, любое укрытие, прижмитесь к полу (земле), закройте голову руками.

ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗАЛОЖНИКОМ ИЛИ ЖЕРТВОЙ ПОХИЩЕНИЯ

-Постарайтесь справиться с шоком!

-Действуйте, исходя из конкретной обстановки.

-Запоминайте, куда вас везут (тип дорожного покрытия, направление, время движения и т. п.).

-Постарайтесь незаметно выбросить по дороге вещь или предмет, по которым вас можно будет отыскать (что-то из одежды, носовой платок и т. п.).

-Выполняйте все указания похитителей. Не показывайте своего страха, воздерживайтесь от излишних жалоб, резких движений и оскорблений. Но можете попросить лекарства, воды, тёплую одежду.

Ваша задача не спровоцировать похитителей на применение оружия и причинение вам вреда. Попробуйте завязать непринуждённый разговор, настроить похитителей на дружелюбный тон (при этом шансы на выживание увеличиваются и вы сами сможете успокоиться).

Если вместе с вами захвачены и другие люди, постарайтесь держаться незаметно, успокаивайте других, обдумайте план действий на случай бегства.

Используйте удобные для вас моменты нерешительности, невнимательности похитителей для попытки бегства. Убегать надо всем вместе, иначе оставшиеся могут пострадать. Во время вашего освобождения спецподразделением спрячьтесь или укройтесь, ложитесь на пол, прикрывая руками затылок, подальше от окон, дверей, лестниц и лифтов. Оставайтесь на месте до окончания операции, не выбегайте навстречу спасателям (вас могут принять за похитителя). В случае ранения постарайтесь меньше двигаться, чтобы уменьшить потерю крови, зажмите рану рукой, одеждой, перетяните раненую конечность поясом или платком. При использовании боевых газов дышите через ткань (шарф, платок, рубашку), при угасании сознания ложитесь на пол на живот, чтобы не запал язык в случае обморока.

ТЕЛЕФОННОЕ ХУЛИГАНСТВО

Чаще всего это досуг мающихся от безделья подростков, набирающих один телефонный номер за другим и говорящих в трубку гадости, пошлости и глупости. Это неприятно, особенно если звонок раздаётся поздно вечером.

Вот несколько простых правил безопасности при разговоре по телефону. Отвечая на телефонный звонок, говорите просто «Алло!», не называя своего имени и номера телефона. На вопрос: «Какой это номер?» — отвечайте: «А какой вам нужен?» В зависимости от того, что вам скажут, ответьте, тот это номер или нет. Если номер набран неправильно, не раскрывайте его и ваше имя. Положите трубку. (Некоторые злоумышленники, звонящие с неблагоприятными целями, набирают номера наобум до тех пор, пока не найдут подходящую жертву.) Если номер назван правильно, то следует сделать так, чтобы человек на том конце провода назвал себя.

Если вы почувствовали, что вам звонят явно со злым умыслом или непристойными целями, сохраняйте спокойствие и не выдавайте своих чувств: тот, кто звонит, как раз ждёт от вас эмоционального ответа. Не ввязывайтесь в разговор. Сразу же положите трубку. Если звонок носит явно угрожающий характер или же аналогичные звонки начинают повторяться, позвоните в милицию. Если у вас установлен автоответчик, не указывайте в записанном голосовом сообщении ваше имя и номер телефона. Никогда не записывайте такие сообщения, где говорится, что вы в отпуске или командировке.

Сказать нужно только, что вы в данный момент не имеете возможности разговаривать по телефону. Телефонный терроризм в последнее время буквально захлестнул российские города.

По утверждению работников милиции, в основном такими шалостями занимаются 10—15-летние ребята. Больше всего, естественно, достаётся школам. Захотел сорвать контрольную или родительское собрание — позвонил по «02», сделал соответствующее сообщение и гуляй со спокойной душой. Надо ли говорить, что на проверку каждого заявления отвлекается масса людей и техники (милиция, сотрудники ФСБ, пожарные, медики и др.)?

В Уголовном кодексе Российской Федерации есть статья об ответственности за заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве или поджоге. Статья 207 Уголовного кодекса Российской Федерации. Заведомо ложное сообщение об акте терроризма

Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, — наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осуждённого за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трёх до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трёх лет (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 № 162-ФЗ). За несовершеннолетних платить придётся родителям. Главная проблема милиции — как поймать, как вычислить «шалуна» — похоже, вскоре разрешится.

По голосу человека можно определить не только его пол, но и возраст, вес, состояние здоровья, регион, где он родился или значительное время проживал, национальность и даже отдельные черты характера

МЕРЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОВЕРШЕНИЕ АКТОВ ТЕРРОРИЗМА

В Уголовном кодексе Российской Федерации есть специальные статьи, предусмотренные за занятия террористической деятельностью, в том числе для лиц, которым исполнилось на момент преступления 14 лет. Статья 20. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за тяжкие преступления, в том числе, убийство (статья 105), умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (статья 111),

умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (статья 112), похищение человека (статья 126), террористический акт (статья 205), захват заложника (статья 206), заведомо ложное сообщение об акте терроризма (статья 207) и др..

Статья 205. Террористический акт

Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях — наказываются лишением свободы на срок от восьми до двенадцати лет (в ред. Федерального закона от 27.07.2006 N° 153-ФЗ).

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА

По оценкам официальных правоохранительных органов, в России действует свыше 200 организаций, члены которых поддерживают и отстаивают лозунг "Россия для русских". Не меньше и организаций, связанных идеями религиозного фундаментализма. Часть из них могут быть охарактеризованы как террористические

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА:

- человеконенавистническая сущность,
- запредельная жестокость,
- черно-белое восприятие реальности,
- деление мира на своих и чужих,
- лицемерие, ложь, обман, подмена понятий, коварство.

Наиболее благоприятной средой взращивания экстремистской идеологии на сегодняшний момент представляются неокрепшие в эмоциональном и интеллектуальном отношении ученики средних общеобразовательных учреждений, откуда ксенофобия распространяется в средние специальные и высшие учебные заведения.

При этом экстремисты используют как давно апробированные идеологические методы - разъяснительную работу, распространение материалов через листовки, плакаты, постеры, так и новые - через применение информационных технологий в коммуникационной сфере (флеш-мобы, веб-сайты, видео- и фотосъемка)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В начале XXI века отмечено резкое возрастание количества различных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе экстремистской и террористической направленности, отражающихся на безопасности личности, общества и государства. Террористические акты приводят к массовым человеческим жертвам, несут угрозу жизни и здоровью населения, повреждают и уничтожают материальные и духовные ценности, наносят огромный ущерб окружающей природной среде.

Жертвами террора чаще всего становятся ни в чём не повинные люди. Последствия террористических действий, имеющих место в России, оказывают постоянно возрастающее влияние на состояние национальной безопасности страны. К сожалению, уровень культуры населения нашей страны в области безопасности жизнедеятельности остаётся очень низким. Люди при угрозе террористического акта не подготовлены к соблюдению мер безопасности.

Анализ трагических последствий террористических актов показывает, что более чем в 80% случаев причиной гибели людей является человеческий фактор: трагедия происходит чаще всего из-за несоблюдения человеком антитеррористических мер безопасности. По мнению ведущих специалистов в области безопасности, человеческий фактор в настоящее время является одним из весомых в деле обеспечения национальной безопасности России.

Тема 6. Тестирование.

Тест для сотрудников музея по антитеррористической защищенности и психологической устойчивости

Действия при угрозе террористического акта

Вопрос 1. Какие признаки могут свидетельствовать о подготовке террористического акта?

- А) Наличие подозрительных лиц возле музея
- Б) Странные звонки и сообщения
- В) Бесхозные предметы в здании и на территории
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 2. Ваши действия при обнаружении подозрительного предмета:

- А) Немедленно сообщить руководству
- Б) Не трогать предмет, предупредить окружающих
- В) Зафиксировать время обнаружения
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 3. Куда необходимо сообщить при угрозе теракта?

- А) В правоохранительные органы
- Б) Руководителю учреждения
- В) Службе безопасности
- Г) Всем вышеперечисленным

Правильный ответ: Г

Вопрос 4. Порядок эвакуации посетителей:

- А) По заранее определенным маршрутам
- Б) С учетом расположения выходов
- В) С обеспечением безопасности
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 5. Что необходимо взять при эвакуации:

- А) Документы и ценные вещи
- Б) Средства связи
- В) План эвакуации
- Г) Аптечку первой помощи

Правильный ответ: Б, В, Г

Вопрос 6. Как действовать при панике среди посетителей:

- А) Сохранять спокойствие
- Б) Говорить уверенным голосом
- В) Давать четкие инструкции
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 7. Методы самопомощи при стрессе:

- А) Глубокое дыхание
- Б) Мысленное повторение инструкций
- В) Концентрация на действиях
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 8. Какие меры профилактики терактов существуют:

- А) Регулярные обходы территории
- Б) Проверка систем безопасности
- В) Инструктажи персонала
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 9. Как часто проводятся учения по антитеррору:

- А) Не реже 1 раза в квартал
- Б) Не реже 2 раз в год
- В) По мере необходимости
- Г) Раз в полгода

Правильный ответ: Б

Критерии оценки

9-10 правильных ответов: отлично

7-8 правильных ответов: хорошо

5-6 правильных ответов: удовлетворительно

Менее 5 правильных ответов: неудовлетворительно

Дополнительные рекомендации

Тест необходимо проходить при приеме на работу

Повторное тестирование — не реже 1 раза в год

При неудовлетворительном результате проводится дополнительное обучение

Тест по минимизации морально-психологических последствий террористического акта

Вопрос 1. Какие признаки указывают на стрессовое состояние человека?

- А) Учащенное дыхание и сердцебиение
- Б) Повышенная раздражительность
- В) Нарушение сна
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 2. Что является первым шагом при оказании психологической поддержки?

- А) Убедиться в безопасности ситуации
- Б) Начать разговор с пострадавшим
- В) Дать успокоительное
- Г) Вызвать скорую помощь

Правильный ответ: А

Вопрос 3. Какие техники помогают справиться с острым стрессом?

- А) Глубокое дыхание
- Б) Мышечная релаксация
- В) Концентрация на дыхании
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 4. Как часто следует проводить самопроверку своего психологического состояния?

- А) Ежедневно
- Б) Еженедельно
- В) При появлении тревожных симптомов
- Г) Только при необходимости

Правильный ответ: В

Вопрос 5. Какие принципы необходимо соблюдать при общении с пострадавшими?

- А) Уважительное отношение
- Б) Активное слушание
- В) Отсутствие оценочных суждений
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 6. Что нельзя делать при общении с травмированным человеком?

- А) Давать непрошенные советы
- Б) Успокаивать фразами “все будет хорошо”

- В) Принуждать к разговору
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 7. Какие меры помогают предотвратить развитие ПТСР?

- А) Своевременная психологическая помощь
- Б) Нормализация режима дня
- В) Поддержка коллектива
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Вопрос 8. Как часто следует проводить групповые обсуждения после стрессового события?

- А) Сразу после события
- Б) Через неделю
- В) По мере необходимости
- Г) В течение первого месяца

Правильный ответ: Г

Вопрос 9. Кто может оказывать первую психологическую помощь?

- А) Любой сотрудник, прошедший обучение
- Б) Только профессиональный психолог
- В) Только руководитель
- Г) Медицинский работник

Правильный ответ: А

Вопрос 10. Что делать, если вы заметили признаки стресса у коллеги?

- А) Предложить помощь
- Б) Сообщить руководству
- В) Рекомендовать обратиться к специалисту
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

Критерии оценки

9-10 правильных ответов: отлично

7-8 правильных ответов: хорошо

5-6 правильных ответов: удовлетворительно

Менее 5 правильных ответов: неудовлетворительно

Дополнительные рекомендации

Тест необходимо проходить при приеме на работу

Повторное тестирование — не реже 1 раза в год