

Муниципальное бюджетное учреждение
культуры «Централизованная
библиотечная система» Вурнарского
муниципального округа Чувашской
Республики



Чăваш Республикин Вăрнар
муниципаллă округĕн
«Библиотекăсен пĕрлештернĕ
системин» муниципалитетĕн бюджет
культура учрежденийĕ

ПРИКАЗ
10.04.2024 № 16-о.д.
п. Вурнары

ПРИКАЗ
10.04.2024 № 16-о.д.
Вăрнар поселокĕ

**О назначении ответственных за организацию
работы по обеспечению антитеррористической
защищённости в библиотеках**

В целях организации и проведения работы по обеспечению антитеррористической безопасности, охраны жизни и здоровья читателей и работников в Муниципальном бюджетном учреждении культуры «Централизованная библиотечная система» Вурнарского муниципального округа Чувашской Республики,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Назначить заместителя директора Кириллову Анастасию Михайловну и специалистов сельских библиотек ответственными за организацию работы по обеспечению антитеррористической защищённости библиотек.

2. Утвердить функциональные обязанности ответственных лиц учреждения на выполнение мероприятий по антитеррористической защите объекта. *(Приложение 1).*

3. Утвердить план работы по профилактике антитеррористической безопасности и экстремистских проявлений в МБУК «Централизованная библиотечная система» на 2024 год *(Приложение 2).*

4. Утвердить инструкцию о действиях должностного лица при угрозе совершения террористического акта на территории библиотеки *(Приложение 3).*

5. Утвердить памятку о правилах поведения в местах массового пребывания людей при угрозе совершения террористического акта *(Приложение 4).*

6. Ответственному лицу (Кирилловой А.М.) проводить инструктаж по антитеррористической безопасности со всеми работниками учреждения:

- первичный инструктаж – при приеме на работу;
- повторный инструктаж – каждые 3 месяца: с 10 января по 20 января; с 10 апреля по 20 апреля; с 10 июля по 20 июля; с 10 октября по 20 октября.

- целевой инструктаж – перед проведением массовых мероприятий в учреждении.

Инструктаж проводить по утвержденной программе проведения инструктажа по антитеррористической безопасности, с обязательной записью в Журнале учета инструктажей по антитеррористической безопасности.

7. Установить пропускной режим в центральной библиотеке.

8. Приказ от 16.06.2023 г. № 29-о.д. «О назначении ответственных за организацию работы по обеспечению антитеррористической защищённости в библиотеках» признать утратившим силу.

9. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБУК «Централизованная
библиотечная система»

А.Г. Богатова

Функциональные обязанности лица, ответственного за антитеррористическую безопасность

I. Общие положения

1. Настоящая инструкция устанавливает права и обязанности лица, ответственного за антитеррористическую безопасность в Муниципальном бюджетном учреждении культуры «Централизованная библиотечная система» Вурнарского муниципального округа Чувашской Республики (далее - учреждение).

2. Ответственным за антитеррористическую безопасность назначается лицо, обладающее организаторскими способностями.

3. Лицо, ответственное за антитеррористическую безопасность подчиняется непосредственно директору учреждения.

4. Лицо, ответственное за антитеррористическую безопасность должно знать:

- требования Конституции РФ, законов РФ, указов и распоряжений Президента РФ, постановлений и распоряжений Правительства РФ, законодательство Чувашской Республики, решения антитеррористической комиссии Чувашской Республики, иные нормативные правовые документы, нормы и требования по вопросам организации обеспечения антитеррористической безопасности;

- правила внутреннего распорядка МБУК «Централизованная библиотечная система»;

- порядок взаимодействия с органами ФСБ, МВД, МЧС, другими службами экстренного реагирования в штатном режиме и в условиях чрезвычайной ситуации при угрозе совершения или совершении террористического акта.

II. Функциональные обязанности

На лицо, ответственное за антитеррористическую безопасность учреждения возлагаются следующие обязанности:

1. Организация работы по обеспечению антитеррористической защиты в условиях производственного процесса.

2. Организация работы по выполнению решений антитеррористической комиссии Чувашской Республики, вышестоящих органов управления по вопросам антитеррористической безопасности.

3. Разработка инструкции по противодействию терроризму и действиям в экстремальных ситуациях в учреждении.

4. Осуществление контроля за территорией и помещениями учреждения по вопросу антитеррористической безопасности.

5. Внесение предложений руководителю учреждения по совершенствованию системы антитеррористической безопасности, в том числе технической укрепленности объекта.

6. Организация и проведение теоретических занятий и практических тренировок с персоналом по их действиям при угрозе совершения или совершении террористического акта в рамках обучения сотрудников в области ГО и ЧС.

7. Координация деятельности учреждения при угрозе или совершении диверсионно-террористического акта.

8. Взаимодействие с территориальными подразделениями органов внутренних дел, федеральной службы безопасности, гражданской обороны, общественными формированиями, другими органами и организациями, по вопросу обеспечения антитеррористической защиты учреждения.

9. Размещение наглядной агитации по антитеррористической защите учреждения, справочной документации по способам и средствам экстренной связи с отделом ФСБ, УВД, органами ГО и ЧС.

III. Права

Лицо, ответственное за антитеррористическую безопасность имеет право:

1. Участвовать в совещаниях, семинарах и встречах по вопросу антитеррористической защиты учреждения, а также инициировать их проведение.
2. Запрашивать и получать от руководства и сотрудников учреждения необходимую информацию и документы по вопросу обеспечения антитеррористической защиты.
3. Подписывать и визировать документы в пределах своей компетенции.
4. Проводить проверки своевременности и качества исполнения поручений по вопросу антитеррористической защиты учреждения.
5. Отдавать распоряжения сотрудникам учреждения по вопросам обеспечения антитеррористической безопасности.
6. Распоряжаться вверенным ему имуществом, инвентарем, иными материально-техническими средствами с соблюдением требований, определенных законодательными и нормативными правовыми актами для обеспечения антитеррористической безопасности.
7. Повышать квалификацию для выполнения своих функциональных обязанностей.

IV. Ответственность

Лицо, ответственное за антитеррористическую безопасность несет ответственность:

1. За ненадлежащее исполнение или неисполнение функциональных обязанностей, предусмотренных настоящей инструкцией, в пределах определённых действующим трудовым законодательством Российской Федерации.
2. За правонарушения, совершённые в процессе осуществления своей деятельности, - в пределах, определённых действующим административным, уголовным и гражданским законодательством Российской Федерации.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по противодействию идеологии терроризма и экстремизма
на 2024 год в МБУК «Централизованная библиотечная система»

Цель: противодействие и профилактика экстремизма, уменьшение проявлений экстремизма и негативного отношения к лицам других национальностей и религиозных конфессий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения исполнители	Ответственный
1.	Проведение обследования библиотеки на предмет оценки уровня их антитеррористической защищенности		ответственные лица
2.	Оформление информационных выставок «Предупредить, научить, помочь» о действующем законодательстве в сфере противодействия террористической деятельности, об уголовной и административной ответственности за возможные националистические и экстремистские проявления	ежеквартально	библиотекари
3.	Проведение дополнительных инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности, порядка действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов		ответственное лицо в ЦБ
4.	Тематические мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом (проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, др. заинтересованных ведомств)	1-3 сентября	библиотекари
5.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	4 ноября	библиотекари
6.	Изучение законодательной базы по противодействию терроризму и экстремизму	В течение года	директор
7.	Проведение учебных эвакуационных тренировок	1 раз в год	
8.	Проведение инструктажей с сотрудниками по антитеррористической	В течение года	ответственное лицо ЦБ

	безопасности и действий при нахождении подозрительных предметов		
9.	Контроль соблюдения пропускного режима	В течение года	директор
10.	Освещение проводимых мероприятий по вопросам противодействия идеологии терроризма, экстремизма на официальном сайте	В течение года	методисты ЦБ

Результаты реализации плана мероприятий:

- Совершенствование форм и методов работы по противодействию и профилактике экстремизма.

- Распространение культуры интернационализма, согласия, национальной и религиозной терпимости в среде воспитанников.

- Гармонизация межнациональных отношений, повышение уровня этносоциальной комфортности.

- Формирование нетерпимости ко всем факторам экстремистских проявлений, а также толерантного сознания, позитивных установок к представителям иных этнических сообществ.

- Формирование единого информационного пространства для пропаганды и распространения на территории библиотек идей толерантности, гражданской солидарности, уважения к другим культурам

Нормативные документы:

1. Указ Президента РФ от 14 июня 2012 № 851 «О порядке установления уровней террористической опасности, предусматривающих принятие дополнительных мер по обеспечению безопасности личности, общества и государства».

2. Комплексный план противодействия идеологии терроризма в РФ на 2024-2028 годы, утвержденный Президентом РФ 30.12.2023 г. № Пр-2610.

**Инструкция по действиям руководителя и персонала в
Центральной библиотеке МБУК «Централизованная библиотечная система»
при возникновении угрозы, совершении террористических актов
и иных чрезвычайных ситуаций**

Директор МБУК «Централизованная библиотечная система» (лицо, его замещающее), весь персонал обязаны:

1. При возникновении угрозы совершения террористического акта и иных чрезвычайных ситуаций

1.1. Директор:

- оценить реальность угрозы для персонала, посетителей и объекта в целом;
- отдать распоряжение о немедленном доведении полученного сообщения до дежурной части МО МВД России «Вурнарский» (далее - МВД) ;
- организовать немедленную эвакуацию персонала и посетителей с угрожаемого участка (места), при невозможности определения конкретного участка (места) проведения террористического акта со всего объекта;
- осуществлять контроль доведения сообщения об угрозе совершения террористического акта МВД;
- подготовить необходимую документацию до прибытия дежурных служб (паспорт антитеррористической защищенности, паспорт безопасности и т.д.);
- с прибытием группы МВД доложить обстановку, передать управление ее руководителю и далее действовать по его указаниям.

1.2. Персонал ЦБ:

- сообщить о полученной информации в МВД по телефону «02», и директору (лицу, его замещающему).

2. При попытке вооруженного проникновения и проникновении вооруженных лиц в структурное подразделение

2.1. Директор:

- выполнить мероприятия согласно пункту 1.1. настоящей Инструкции;
- принять меры к пресечению возможной паники, приступить к эвакуации сотрудников и посетителей структурного подразделения.

2.2. Персонал ЦБ:

- сообщить о полученной информации в МВД по телефонам «02» директору (лицу, его замещающему);
- эвакуироваться в безопасное место.

3. При обнаружении на территории объекта или в непосредственной близости от него предмета, похожего на взрывное устройство

3.1. Директор:

- выполнить мероприятия согласно пункту 1.1. настоящей Инструкции;
- до прибытия оперативно-следственной группы правоохранительных органов дать указание сотрудникам находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета (не менее 300 метров), не приближаться к нему, не трогать, не вскрывать и не перемещать находку. Зафиксировать время его обнаружения;
- организовать на безопасном расстоянии (не менее 300 метров) личным составом охраны (либо силами сотрудников) оцепление места нахождения подозрительного предмета, оградить и перекрыть доступ сотрудников и других лиц к месту его обнаружения;

- отдать распоряжение о запрещении пользования радио- и мобильной связью вблизи обнаруженного предмета;
- эвакуировать на безопасное расстояние (не менее 300 метров) сотрудников организации;
- не следует самостоятельно предпринимать никаких действий со взрывными устройствами или подозрительными предметами — это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям;
- необходимо помнить, что внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств часто используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.;
- не трогать, не вскрывать и не передвигать находку;
- зафиксировать время обнаружения находки;
- при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство, на основных элементах технологического оборудования или вблизи них отдать распоряжение на эвакуацию сотрудников предприятия с исключением части или всего технологического оборудования из работы;

3.2. Персонал объекта:

- по возможности немедленно сообщить в МВД по телефону «02, нажать тревожную кнопку, сообщить директору и сотрудникам охраны.

4. При захвате заложников на объекте

4.1. Директор:

- выполнить мероприятия согласно пункту 1.1. настоящей Инструкции;
- принять меры к пресечению возможной паники, организовать эвакуацию сотрудников, посетителей и т.д.;
- по своей инициативе не вступать в переговоры с террористами;
- оказать помощь сотрудникам МВД, ФСБ в получении интересующей их информации;
- выполнять требования террористов, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей. Не противоречить террористам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной;
- не допускать действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
- действовать по указанию сотрудников правоохранительных органов.

4.2. Персонал объекта:

- эвакуироваться в безопасное место, оказав в этом помощь сотрудникам объекта, посетителям и т.п.

5. При совершении на объекте террористического акта и возникновении иной чрезвычайной ситуации (взрыв, поджог и т.д.)

5.1. Директор:

- выполнить мероприятия согласно пункту 1.1. настоящей Инструкции;
- дать указание на доведение информации до:
 - МВД - номер телефона
 - МЧС - номер телефона
 - Оперативно Дежурного администрации — номер телефона
- дать указания о подготовке сведений о количестве сотрудников организации, находившихся в месте проведения террористического акта и (взрыва, поджога и т.д.).

5.2. Персонал объекта:

- эвакуироваться в безопасное место, оказав в этом помощь сотрудникам объекта, посетителям и т.п.

Инструкция-памятка

для работников МБУК «Централизованная библиотечная система»

Правила и порядок поведения при угрозе или осуществлении террористического акта

А. Действия предупредительного характера:

1. Осуществление ежедневных обходов и осмотров территории и мест сосредоточения опасных веществ с целью обнаружения взрывных устройств и подозрительных предметов.
2. Проведение регулярных инструктажей персонала о порядке действий при приеме телефонных сообщений с угрозами террористического характера.

Б. Действия в случае обнаружения взрывных устройств или подозрительных предметов:

Предупредительные меры:

- ежедневно осуществлять обход и осмотр территории и помещений с целью обнаружения подозрительных предметов;
- разработать план эвакуации посетителей, персонала, пострадавших;
- организовать подготовку сотрудников организации совместно с правоохранительными органами путем практических занятий по действиям в условиях проявления терроризма;
- довести до всего персонала организации номера телефонов, по которым необходимо поставить в известность определенные органы при обнаружении подозрительных предметов или признаков угрозы проведения террористического акта.

Действия в случае обнаружения взрывных устройств или подозрительных предметов:

Признаки, которые могут указывать на наличие взрывного устройства:

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты, скотча;
- подозрительные звуки, щелчки, механическое жужжание, тиканье часов, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах;
- предмет может иметь любой вид: сумка, сверток, пакет и т.п., находящиеся бесхозно в месте возможного присутствия большого количества людей, вблизи взрыво- и пожароопасных мест, расположения различного рода коммуникаций. Также по своему внешнему виду он может быть похож на взрывное устройство (граната, снаряд и т.п.).

Причины, служащие поводом для опасения:

- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета;
- угрозы лично, по телефону или в почтовых отправлениях.

Действия:

- Незамедлительно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы или в органы по делам ГО и ЧС по телефону.
- Не трогать, не подходить, не передвигать подозрительный предмет! Не курить, воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильных, вблизи данного предмета.
- Зафиксировать время и место обнаружения.
- Освободить от людей опасную зону в радиусе не менее 100 м.
- По возможности обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны. При этом находиться по возможности за предметами, обеспечивающими защиту, и вести наблюдение.
- Обеспечить (помочь обеспечить) организованную эвакуацию людей с территории, прилегающей к опасной зоне.

- Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов, указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.
- Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.
- Не сообщать об угрозе взрыва никому, кроме тех, кому необходимо знать о случившемся, чтобы не создавать панику.
- Выделить необходимое количество персонала для осуществления осмотра объекта и проинструктировать его о правилах поведения.

В. Действия при поступлении угрозы террористического акта по телефону

Предупредительные меры:

- разработка соответствующей инструкции и инструктаж персонала о порядке приема телефонных сообщений с угрозами террористического акта;

Действия:

Не оставлять без внимания ни одного подобного звонка:

- быть выдержанным и вежливым, не прерывать говорящего;
- постараться сразу дать знать об угрозе своему коллеге, который должен по другому аппарату сообщить оперативному дежурному по отделу ФСБ о поступившей угрозе и номер телефона, по которому позвонил предполагаемый террорист;
- не вешать телефонную трубку по окончании разговора;
- постараться дословно запомнить разговор, а лучше записать на бумаге;
- передать полученную информацию в правоохранительные органы;
- запомнить пол, возраст звонившего и особенности его речи: голос (громкий, тихий, высокий, низкий), темп речи (быстрая, медленная), произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом), манера речи развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);
- обязательно постараться отметить звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле-, радиоаппаратуры, голоса и т.п.);
- отметить характер звонка- городской или междугородный;
- зафиксировать точное время начала разговора и его продолжительность;
- в ходе разговора постараться получить ответ на указанные ниже вопросы;
- постараться добиться от звонящего максимального промежутка времени доведения его требований до должностных лиц принятия руководством решения;
- не распространять сведения о факте разговора и его содержании;

Примерные вопросы, на которые следует постараться получить ответ:

- Куда, кому, по какому телефону звонит этот человек.
- Какие конкретные требования выдвигает.
- Выдвигает требования лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц.
- Как и когда с ним можно связаться.
- Кому вы можете или должны сообщить об этом звонке.
- Когда может быть произведен взрыв?
- Где заложено взрывное устройство?
- Что оно собой представляет?
- Как оно выглядит внешне?
- Есть ли еще какое-нибудь взрывное устройство?
- Для чего заложено взрывное устройство?
- Каковы Ваши требования?
- Вы один или с Вами есть еще кто-либо?

Г. Действия при поступлении угрозы в письменном виде

Предупредительные меры:

- тщательный осмотр в экспедиции, в секретариате (секретарями) всей поступающей письменной продукции, прослушивание магнитных лент, просмотр дискет;

-особое внимание обращать на бандероли, посылки, крупные упаковки, футляры-упаковки и т.п., в том числе рекламные проспекты.

Действия:

-Принять меры к сохранности и быстрой передаче письма (записки, дискеты и т.д.) в правоохранительные органы.

-По возможности письмо (записку, дискету и т.д.) положить в полиэтиленовый пакет.

-Постараться не оставлять на документе отпечатки своих пальцев.

-Если документ в конверте, то его вскрытие производится только с левой или правой стороны путем отрезки кромки ножницами.

-Сохранить все: сам документ, конверт, упаковку, любые вложения. Ничего не выбрасывать.

-Не позволять знакомиться с содержанием письма (записки) другим лицам.

-Запомнить обстоятельства получения или обнаружения письма (записки и т.д.).

-На анонимных материалах не делать надписи, подчеркивать, обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания. Запрещается их сгибать, мять, сшивать, склеивать.

-Анонимные материалы направлять в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором указать конкретные признаки анонимных материалов (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и как заканчивается текст, наличие подписи и т.д.), а также обстоятельства, связанные с их обнаружением или получением.

Использование почтового канала для теракта

Для писем с пластиковой миной характерна более чем обычная их толщина (свыше 3 мм), упругость, сходная с резиной не менее 50 граммов, и тщательная упаковка. Конверт может иметь различные пятна, проколы, специфический запах, надписи: «Вскрыть только лично», «Лично в руки. Секретно» и т.д.

Подозрительное письмо нельзя открывать или сгибать, подвергать воздействию воды или тепла.

Д. Действия при захвате заложников

Предупредительные меры носят общий характер и направлены на повышение бдительности, строгий режим пропуска, установление систем наблюдения и сигнализации различного назначения.

Действия дежурных сил:

-О сложившейся ситуации немедленно сообщить руководителю и в правоохранительные органы.

-По своей инициативе с террористами в переговоры не вступать. Принять меры к беспрепятственному проезду (проходу) к месту происшествия сотрудников правоохранительных органов, автомашин скорой медицинской помощи, МЧС России.

-Оказать помощь сотрудникам МВД, ФСБ в получении интересующей их информации.

-При необходимости выполнять требования захватчиков, если это не-связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей.

-Не противоречить террористам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной.

-Не допускать действий, могущих спровоцировать применение террористами оружия и привести к человеческим жертвам.

Если Вы оказались заложником террористов, то для сохранения своей жизни следует:

- забыть весь «опыт», приобретенный после просмотра приключенческих кинофильмов; очень важно смирить свою гордыню и спрятать поглубже свои принципы; раствориться в толпе и стать невидимым, быть тише воды и ниже травы; постараться понять, чего хотят террористы;

- определить для себя, кто из террористов наиболее опасен (нервный, решительный, агрессивный); выполнять все указания главаря и не вздумать нагло смотреть ему в глаза - это всегда сигнал к агрессии;

- смотрите похитителю в глаза не нагло, показывайте ему пустые ладони, психологически демонстрируя, что Вы не угрожаете ему;
- не апеллировать к совести террористов - это почти всегда бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекричать голос совести, могут пойти на жесткие и неадекватные действия;
- подробно сообщите захватчикам о медикаментах или медицинских процедурах, которые вам прописаны; принимайте пищу, которую вам дают, даже если она неудобоварима;
- если Вы можете оказать помощь раненому, попросите подойти старшего и обратитесь к нему с этой просьбой. При этом надо говорить спокойно и прямо смотреть в глаза преступнику. Ничего не предпринимать, пока не получите разрешения. Не настаивать на своем;
- не повышайте голоса и не жестикулируйте, даже если у Вас возникает желание предупредить о чем-то своих знакомых или родственников, находящихся с Вами;
- надо говорить с похитителями о родных, это объединяет заложника с похитителями и может смягчить последних, ибо мать и отец есть у всех;
- старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от Вас «соучастия» в тех или иных действиях (связать кого-то, подвергнуть пытке и т.д.). Все остальные требования террористов надо выполнять неукоснительно и точно; никого сами не торопите и не подталкивайте к необдуманным действиям. Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво;
- может случиться, что требования к Вам террориста и милиционера будут диаметрально противоположными. Поступайте так, как говорит бандит. Вас за это не осудит ни один разумный человек;
- если Вам придет в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого! Ошибка может стоить Вам жизни;
- если поблизости произошел взрыв, не торопитесь покидать помещение. Вас могут принять за преступника, и Вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата;
- старайтесь запомнить все, что видите и слышите: имена и клички, кто из террористов что-то предпринимал и как себя вел, их внешний вид, степень их реальной агрессивности. Ваши показания будут очень важны для следствия; помните - нет безвыходных положений. Надо только запастись терпением и опереться на свое благоразумие, морально настройтесь на долгое ожидание - может пройти немало месяцев, прежде чем вас освободят; займите реалистическую позицию скрытого скептицизма по отношению ко всему, что вам сообщают ваши захватчики; систематически занимайте ваш разум конструктивными, положительными размышлениями; составьте расписание дня, включая программу физических упражнений, и придерживайтесь его;
- старайтесь следить за временем, даже если у вас отобрали часы;
- воспользуйтесь любыми удобствами и привилегиями, которые вам предоставят захватчики, - такими как книги, газеты или радио. Попросите их вам предоставить;
- поддерживайте чистоту насколько это возможно;
- попросите предоставить вам нормальную ванну и уборную;
- избегайте возможного соблазна разделить политические взгляды ваших захватчиков.