

Случайно попал в эпицентр толпы? Есть несколько правил, как обезопасить себя.

Направляясь в торговый центр или на концерт, на стадион или на праздничные мероприятия под открытым небом, приходя на митинги, демонстрации, шествия, всюду мы, так или иначе, оказываемся в местах массового скопления людей: в толпе. Нередко мы попадаем в толпу из любопытства: концерт на открытом воздухе, митинг или шествие, празднование победы любимой футбольной команды привлекают внимание.

При этом мало кто из нас задумывается, что большое скопление людей может стать опасным для здоровья и даже жизни.

Чаще всего люди, оказавшиеся в толпе, получают травмы или гибнут в результате давки, возникшей вследствие паники. Причинами паники может стать что угодно: от сообщения о выходе кумира или проведении распродажи, до террористической атаки.

Хочется быть «в центре событий»? Прежде чем присоединиться к большому количеству людей, подумайте: стоит ли рисковать собой? Не торопитесь!

Как правильно вести себя при большом скоплении людей в экстремальной ситуации?



Прежде всего, старайтесь не потерять самообладание. Самое страшное — поддаться панике, стать частью толпы.



Старайтесь держаться подальше от стеклянных витрин, решеток, заборов, стен и углов зданий, а также других мест, где можно получить травму.



Снимите галстук, шарф, уберите волосы под пальто или куртку.



Застегните верхнюю одежду, подтяните пояс.



Освободите руки, согните их в локтях и прижмите к туловищу.



Принимайте удары и толчки на локти.



Защищайте диафрагму напряжением рук.



Старайтесь удержать равновесие и не упасть, а если упали, защищайте голову руками и пытайтесь немедленно встать. Для этого следует быстро подтянуть к себе ноги, сгруппироваться и рывком подняться, используя движение толпы.



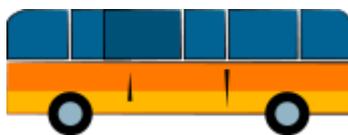
Не пытайтесь найти и тем более поднять вещи, которые вы выронили или потеряли, это практически бесполезно и связано с риском для жизни.



Стремитесь выбраться из толпы, двигаясь из ее центра к краю.



По возможности, старайтесь не раздражаться, не создавайте вокруг себя напряженную атмосферу, старайтесь успокоить людей, которые находятся в панике, помочь им.



Используйте эти же рекомендации, если вы попали в давку в общественном транспорте.



Старайтесь не появляться в местах массового скопления людей с маленькими детьми.

Ребёнка легко потерять в плотной толпе, кроме того, из-за небольшого роста он подвергается воздействию опасных факторов давки в гораздо большей степени, чем взрослый.



Если с вами дети, постарайтесь взять ребенка на руки или посадите ребёнка на шею.



Если вас зажали с ребенком, бросьте все лишние предметы (сумку, рюкзак и т. п.). В давке они будут цепляться, и из-за них вы можете упасть.

Помните, что следование этим рекомендациям при возникновении экстремальной ситуации позволит вам сохранить собственное здоровье и, возможно, спасет вашу жизнь.