

## Правила поведения в местах массового скопления людей

*Нередко люди попадают в толпу из любопытства: концерт на открытом воздухе, митинг или шествие, празднование победы футбольной команды привлекают внимание. Хочется быть «в центре событий». Но не торопитесь!*

— Постарайтесь держаться подальше от центра толпы, а также от стеклянных витрин, решеток, заборов и других мест, где можно получить травму.

— 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. Помните, что, не желая расставаться с вещами, которые уносит плотный поток, вы рискуете получить перелом или вывих руки, а дорожке здоровья ничего нет.

— Чтобы избежать случайного удушья, снимите галстук, шарф, уберите волосы под пальто или куртку. Застегнитесь, подтяните пояс.

— Освободите руки, они должны быть свободными, согнутыми в локтях и прижатыми к туловищу.

— Принимайте удары и толчки на локти.

— Защищайте диафрагму напряжением рук.

— Не теряйте самообладания, самое страшное - поддаться панике и стать частью толпы.

— Старайтесь не раздражаться, успокоить людей, которые находятся в панике – они вредят себе и окружающим, не создавайте вокруг себя напряженную атмосферу.