

## **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 дороже 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.