**Действия в толпе**

Очутившись в толпе важно знать две вещи: что делать, чтобы успокоить окружающих, и как спасти себя, если окружающих успокоить не удалось. Успокоить толпу очень сложно, но попробовать сделать это все-таки стоит, ведь от этого зависит ваша безопасность и спасение. Надо понимать, что когда вокруг вас началась настоящая паника, это означает, что люди действуют согласно животным рефлексам, поэтому важно вернуть их обратно в человеческий облик. Для этого можно использовать простые команды: «Пройдите!», «Остановитесь!» и т.д. Главное — произносить эти команды громко, четко, настоящим командным голосом. Вы, конечно, не докричитесь до всех и каждого, но, возможно, вам удастся привести в чувство тех, кто рядом с вами. Так уже станет гораздо легче. Во-первых, выжить в толпе группой гораздо легче, чем в одиночку. Во-вторых, те, кого вы избавили от паники, возможно, смогут сделать то же самое со своим окружением. Некоторые имеют способности к управлению толпой с рождения. Если вы таких способностей не имеете, то для вас главное — не поддаться страху, который охватил толпу. Если вы охвачены страхом, считайте, что вы такая же часть толпы, как и все остальные. Для борьбы с внутренней паникой необходимо как-то себя отвлечь. Делайте все что угодно: смотрите по сторонам, ищите пути отхода. Гоните от себя страх.

Если победить панику и успокоить окружающих не удалось, надо спасать себя. Задайте себе направление движения и пытайтесь ему следовать, стремясь по кратчайшей траектории выйти за пределы толпы. Запомните: никогда не пытайтесь двигаться в направлении, противоположном движению толпы, — вас просто свалят. Если вы упали на землю, считайте, что вы погибли. Вас затопчут. Помните, что большинство погибших в толпе — это те, кто оказался под ногами бегущих. Поэтому держитесь за окружающих руками, толкайтесь, делайте все что угодно, лишь бы не упасть. Если с вами дети, постарайтесь взять их на руки. Сумку, если она у вас есть, повесьте на шею перед собой, руки согните в локтях и прижмите к бокам — так вы создадите перед собой небольшую нишу и не допустите сдавливания грудной клетки. Толпа похожа на волну, поэтому самое лучшее в такой ситуации — попытаться спрятаться за каким-нибудьпрепятствием, даже самым небольшим. Можно прижаться к стене дома, укрыться в какой-нибудьнише. Часто бывает достаточно простого фонарного столба — толпа просто обойдет его, а вместе с ним и вас.

**Если вы уже упали, то в первую очередь надо закрыть голову и не дать, чтобы вам по голове ногами ударили, в итоге толпа пробежит, она всё-таки конечна, а не бесконечна.**