

Сегодня, а особенно в больших городах, люди нередко оказываются в местах массового скопления людей. Концерты, праздники, общественный транспорт, спортивные мероприятия – все это часто становится поводом собраться, потолкаться и здорово провести время. Однако здесь, как и во многих других ситуациях, есть свои опасности. Как не стать жертвой толпы?

В первую очередь, в идеале лучше ее избегать, как наверняка вам советовала мама или бабушка. Люди, объединенные одной общей эмоцией, будь то эйфорией или страхом, всегда несут в себе потенциальную опасность. А катализатором к действию может быть что угодно – от призыва любимого артиста «поднять выше ваши ручки» до сигнала пожарной автоматики. В этом случае толпа может стать опасной и даже агрессивной.

Еще **до** мероприятия нужно продумать множество мелочей. В первую очередь, **ходите на них вместе с друзьями**

. В случае, если вам понадобится помощь, товарищи смогут поднять вас, привести в чувство и позвонить в скорую. Помним про «друг познается в беде»? Эта поговорка вошла в обиход не просто так.

Внимательно отнеситесь к выбору наряда. Уж поверьте, ваши рюшечки, бусы, браслеты, колье и галстуки никто во время концерта по достоинству не оценит, а вот зацепиться за них – милое дело. Также очень не приветствуются балахоны и другая просторная одежда – чем больше места вы занимаете, тем хуже, плюс на подобных вещах часто встречаются разного рода завязки и веревки. Поэтому ваш идеальный вариант – максимально облегачающая одежда и минимум аксессуаров. И да, девушки, не забудьте оставить дома каблуки.

Но если вы уже оказались в большом паникующем потоке людей, а выйти из него не представляется возможным, **следуйте простым рекомендациям от спасателей:**

– двигайтесь по направлению толпы, а не против него;

– 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;

– 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 в районе диафрагмы;

– принимайте удары и толчки на локти;

– защищайте диафрагму напряжением рук;

– не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике, чтобы не стать частью толпы;

– успокойте людей, которые находятся в панике – они вредят себе и окружающим.

Соблюдайте эти правила – они могут сохранить вам жизнь.

