

## Паника-враг

16.11.2015

**Что нужно делать и как себя вести, если вы оказались в толпе, ввергнутой в панику после того, как совершен теракт и прогремел взрыв.**

Террористы устраивают взрывы в местах массового скопления людей: в часы пик в метрополитене, в наземном транспорте, на вокзалах, на стадионах, в кинотеатрах, во время митингов и масштабных праздничных мероприятий. Поэтому по возможности избегайте больших скоплений людей. Если вы видите опасно большое количество людей, увлеченных каким-то зрелищем, не присоединяйтесь к толпе, пройдите мимо.

Если вы оказались в переполненном помещении, прежде всего внимательно осмотритесь. Определите: если возникнет паника, в какие места вам ни в коем случае нельзя попадать. На стадионах это проходы между секторами на стадионе, в концертных залах – стеклянные двери и перегородки и прочее. Найдите взглядом аварийные выходы, подумайте, как будете к ним пробираться.

Если все-таки началась паника, и вы оказались в толпе:

- Выбирайтесь из нее по ходу движения. То есть позвольте толпе нести вас, но старайтесь продвигаться к периферии потока.
- Чтобы грудную клетку не сдавили, глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны.
- Держитесь подальше от крупных людей, а также от тех, кто несет громоздкий багаж или большие сумки, предметы, вещи.
- Высвободите руки из карманов.
- Не теряйте равновесия: ставьте ногу на полную стопу, не семените, не вставайте на цыпочки.
- Держитесь на ногах! Если упали, быстро поднимайтесь. На руки не опирайтесь – вам могут сломать или отдавить пальцы. Постарайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки – и тогда резко отталкивайтесь от пола ногами.
- Если вам не дадут встать, свернитесь клубком и обхватите руками голову так, чтобы предплечья закрывали виски, а ладони – затылок.
- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно скиньте с себя любую ношу. Не жалейте вещи – жизнь дороже. Прежде всего освободитесь от сумки на длинном ремне и длинного шарфа.
- Если вы что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять – вас собьют с ног, сомнут.
- Держитесь подальше от стен и углов – оттуда трудно выбраться.
- Старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

---

Адрес страницы: <http://dorogomilovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2303831.html>

---

[Управа района Дорогомилово](#)