

## **Я оказался в толпе, охваченной паникой. Что мне делать?**

Представьте себе, ты с родителями пришел на массовое общественное мероприятие (народное гуляние, манифестация) или смотришь с ними спортивный матч, шоу или концерт на большой площадке.

Если вдруг почему-то началась паника и ты потерял родителей в толпе постарайся:

1. Выбрать безопасное место. Оно должно быть как можно дальше от середины толпы, трибун, мусорных контейнеров, ящиков, оставленных пакетов и сумок, стеклянных витрин, заборов и оград.
2. В случае возникновения паники обязательно сними с себя шарф.
3. Попад в давку, немедленно освободите руки от всех предметов, согните их в локтях, застегните одежду на все пуговицы.
4. Не хватайтесь за деревья, столбы, ограду.
5. Старайтесь всеми силами удержаться на ногах.
6. Если вас все-таки сбили с ног, то постарайтесь упасть на бок, свернуться в клубок, резко подтянуть ноги и попытайтесь подняться по ходу движения толпы.
7. Постараться максимально быстро покинуть толпу.