

Как вести себя в толпе

Не присоединяйтесь к скоплениям людей

Даже если очень хочется посмотреть, что происходит, старайтесь избегать толпы.

Особенно, если происходит чрезвычайная ситуация.

Если оказались в толпе, постарайтесь выбраться

Это особенно важно в случае чрезвычайных ситуаций. Вы можете пострадать не от пожара или наводнения, а от неконтролируемого скопления людей.

Не держите руки в карманах

Лучше разведите слегка согнутые в локтях руки в стороны, чтобы свободнее дышать.

Не вставайте на цыпочки, не семените, ступайте на полную ногу

Так вы быстрее сможете покинуть толпу без повреждений.

Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги

Не опирайтесь на руки, когда встаете, иначе рискуете получить травму. Старайтесь встать рывком, с полной стопы или носков.

Если встать не удалось, свернитесь, голову защитите частью руки от кисти до локтя, затылок прикройте ладонями. Старайтесь сохранять спокойствие, не поддаваться панике. Избавьтесь от сумки на длинном ремне, шарфа. Ими можно зацепиться за людей и получить травму самому или травмировать окружающих.