

# ПАМ'ЯТКА

## *Як зберегти власне життя у натовпі під час масових заходів*

**Натовп** — це скупчення неорганізованих людей, стурбованих фактором зовнішньої провокації. Він діє за своїми законами і не завжди враховує інтереси окремих осіб, в тому числі і їх життя.

Досвід підтверджує, що досить часто натовп стає небезпечнішим від стихійного лиха або аварії, які його створили.

### **Правила поведінки у натовпі під час масових заходів:**

- щоб не загинути у натовпі, найкраще правило - не попадати в нього або обійти його. Якщо це неможливо, ні в якому разі не йти проти натовпу. Необхідно завжди пам'ятати, що дуже небезпечно - бути затиснутим і затоптаним у натовпі;



- люди в паніці не помічають тих, хто знаходиться поряд. Кожен думає про особистий порятунок. Люди пориваються вперед, до виходу. Найбільша давка буває в дверях, перед сценою, біля арени тощо. Тому, при вході в будь-яке приміщення треба звертати увагу на запасні і аварійні виходи, уявляти, як до них добратися;

- не наближайтеся до вітрин, стін, скляних дверей, до яких можуть притиснути і роздавити. Якщо натовп захопив - не чиніть йому опору;

- не тримайте руки в кишенях, не чіпляйтеся ні за що руками - їх можуть зламати, глибоко вдихніть, зігніть руки в ліктях, підніміть їх, щоб захистити грудну клітину;

- високі каблуки можуть коштувати життя, так же як і розв'язаний шнурок якщо є можливість, застебни одяг;

- викиньте сумку, парасольку та інші речі, якщо щось впало, ні в якому разі не намагайся підняти - життя дорожче;

- головне в натовпі - не впасти. Якщо вас збили з ніг і ви впали на землю, спробуйте згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. При будь-якій можливості треба спробувати встати.

- при русі в суцільному натовпі не напірайте на тих, хто йде попереду. Бажання прискорити рух закінчиться повною пробкою;

- старайтеся уникати затору, а головне - тих місць, де просування обмежують гострі кути, перила, скляні вітрини (кращих умов, щоб бути притиснутим, роздавленим і серйозно травмованим важко придумати);

- якщо паніка почалася через терористичний акт, не поспішайте своїм рухом ускладнювати безладдя і не позбавляйте себе можливості оцінити обстановку та прийняти правильне рішення;

- якщо на рок-концерті або футбольному матчі ви побачили багато п'яних або сильно збуджених глядачів - вийдіть раніше закінчення видовища або значно пізніше (потрапити в перші ряди такої публіки - самогубство).

Ситуація підвищеного ризику досить часто виникає при поїзді в салоні автобуса чи тролейбуса, де скупчення людей в замкнутому просторі буває в так

звані часи пік, після закінчення якихось масових заходів і таке інше.

**Життєвий досвід виробив деякі правила, які можуть допомогти пасажирові безпечно поводитися в міському транспорті:**

- чекаючи автобус чи тролейбус, треба стояти на добре освітленому місці поряд з іншими людьми;

- коли транспорт підходить, не стійте в першому ряді нетерплячого натовпу - вас можуть виштовхнути під колеса;

- не спіть під час руху у міському транспорті: можна не тільки проспати свою зупинку, а й отримати травму при різкому гальмуванні або маневрі;

- не можна спиратися спиною на двері, по можливості треба уникати їзди на сходинках або в проходах;

- у разі виникнення пожежі в громадському транспорті треба всіма засобами боротися з панікою, рятувати в першу чергу дітей, людей похилого віку, інвалідів;

- якщо біля виходу створилася тиснява, не приєднуйтесь до натовпу, краще вибийте вікно та самостійно вибирайтеся назовні, після чого починайте допомагати іншим.

**Якщо натовп захопив вас і ви ще контролюєте свої почуття, проробіть такі вправи:**

- вдихніть грудьми побільше повітря і погляньте вгору: згадайте про блакитне весняне небо, про тепле сонечко, про рідних і, повільно опускаючи погляд до рівня горизонту, плавно видихніть повітря, максимально звільняючи легені та розслабляючи при цьому дихальні м'язи. Зробіть цю вправу два-три рази: рівне дихання допомагає рівній поведінці;

- порахуйте дуже твердо подумки: "Один, два, три!". Це допоможе збити емоційний хаос, що починається з вами;

- уявіть себе телевізійною камерою, яка дивиться на все трохи збоку і з висоти, оцініть свою ситуацію так, ніби ви кіногерой у гостросюжетному фільмі, який шукає порятунк. Подумайте, що б ви зробили на його місці?

- погляньте на вічні хмари над вами, посміхніться через силу. Згадайте щось зовсім інше, стороннє, попрохайте допомоги у Всевишнього;

- якщо натовп щільний, але нерухомий, зробіть спробу з нього вибратися, застосовуючи різні психологічні прийоми. Наприклад, прикиньтесь і кричіть, що вам боляче, що ви зараз будете блювати - вам стало погано. Намагайтеся всіма силами пробитися скрізь стіну натовпу.

**Треба знати закони натовпу, вміти приймати адекватні рішення по виходу з таких ситуацій, не піддаватись паніці.**

**Якщо ми станемо дотримуватися деяких елементарних правил, будемо вести себе більш обачливо, то вірогідність зберегти своє життя і здоров'я значно зросте.**