

# ВАШИ ДЕЙСТВИЯ В ТОЛПЕ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПАНИКИ



Не терять самообладания,  
удерживаться на ногах



Не идти против толпы



Глубоко вдохнуть, сомкнуть  
руки в замок и чуть в стороны



Ноги поднимать выше, не  
подниматься на цыпочки,  
опираться на полную стопу



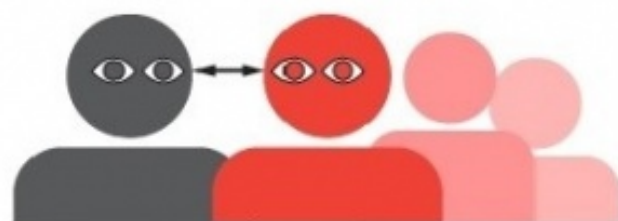
Избавиться от шарфа, сумки,  
выкинуть из кармана ключи



Двигаться вместе с массой  
людей, постепенно смещаясь  
по диагонали к краю массовки



Ребенка посадить на шею, а  
женщину вести перед собой



В агрессивной толпе  
смотреть ниже уровня глаз  
человека, но не в пол



Избегать: крупных людей,  
больших сумок, столбов,  
колонн, любых выступающих  
предметов, узких проемов



В случае падения, свернуться  
в клубок, закрыть руками  
затылок. Не опираться на руки.  
Попытаться встать, сделав рывок  
корпусом и оперевшись на колено