



Правила безопасности в толпе



Что такое толпа?

Толпа – временное скопление большого числа людей на территории, допускающей непосредственный контакт друг с другом.

- Толпа характеризуется отсутствием общей цели, структуры и носит кратковременный характер.
- Стихийная группа народа, как правило, возникает внезапно.

Виды толпы

- **Стихийная**, которая образовалась случайно, и у нее нет никакого лидера или предводителя (например, очередь, в помещении)
- **Ведомая**. Характеризуется наличием заранее выбранного человека, который ею и управляет (митинги, шествия)
- **Пассивная или «стадо»**. Нет сильной эмоциональной окраски, ведет себя спокойно, но обладает высоким потенциалом. Если вдруг произойдет какое-то событие внутри толпы, которое сможет эмоционально вовлечь большое количество людей, то она трансформируется в следующий вид.
- **Агрессивная или активная**. Самое опасное и непредсказуемое явление. Тяжело поддается контролю. Приводит к значительным жертвам и травмам.

Правила поведения в толпе



Основное правило самоспасения в толпе - стремление к сохранению индивидуальности. Потеря индивидуальности равна гибели!



! Главное для человека в толпе - не поддаваться общему психозу спасения любой ценой. Отключите эмоции, полагайтесь только на разум. Он единственная ваша надежда на спасение. Только он может подсказать верную линию поведения. Эмоции поведут вас туда, куда побегут все. Анализируйте, взвешивайте ситуацию, ищите наиболее перспективные пути спасения.

- o* Некоторые простейшие приемы, позволяющие оказать психологическое сопротивление массовому психозу паники. Никогда не принимайте на веру слухи, которые муссируются в толпе. Ищите способ проверить навязываемую информацию с помощью фактов.
- o* Не подчиняйтесь мнению толпы слепо, сколько бы верным оно ни казалось в данный момент. Принимайте решение, исходя из принципа: верю только тому, что вижу

! Но не вздумайте, если вы не согласны с мнением и действиями толпы, высказывать это публично. Ваша внутренняя позиция не должна проявляться внешне. "Белых ворон" толпа уничтожает. Не высказывайте, не защищайте свое мнение, не вступайте в дискуссии. Сосредоточьтесь на действии! Оно важнее слов.

- o* Бурные массовые чувства, будь то страх, ненависть или радость, очень заразительны. Сопровитвляйтесь массовому психозу. Если вы чувствуете, что "заводитесь", попробуйте взглянуть на себя со стороны.
- o* Отвлекайтесь любым возможным способом. Главное - сохранить ясность ума. Используйте приемы аутотренинга: глубокое дыхание, созерцание неподвижных предметов, разговор с самим собой и т. п.

Правила безопасности в толпе



Как обезопасить себя, если Вы планируете посетить массовое мероприятие?

- Для начала выберете **правильную одежду**. Не одевайте предметы одежды, за которые легко можно будет схватить: шарф, галстук. Длинные, висячие украшения также оставьте дома (бусы, браслеты, пирсинг, серьги). Одежда должна быть обтягивающая без шнуровок и завязок. Обувь удобная, лучше спортивная. Однако внимательно отнеситесь к шнуркам. Они не должны болтаться или быть слишком длинными.
- **Колющие и режущие предметы будут лишними**. Стеклянная бутылка также может случайно нанести травмы. Снимите с себя любую символику.
- **Документ**, удостоверяющий личность должен быть во внутреннем кармане, а не в сумке.
- Держите руки расслабленными и вдоль тела, вытащите их из карманов.
- Длинные волосы заколите или спрячьте под головной убор.

Что делать, если Вы оказались внутри толпы?

- В толпе старайтесь держаться подальше от тучных и (или) высоких людей.
- Попав в толпу, старайтесь идти в одном с ней направлении, даже если Вас несет совершенно в противоположную сторону. Потихоньку толпа начнет рассеиваться, сила потока ослабнет, и Вы сможете из нее выйти. Старайтесь не попасть в ее центр, а также опасно находиться на ее окраине.
- Всегда пытайтесь найти выход из толпы. Иногда возникают пустующие коридоры, не пропустите их.
- Не старайтесь ухватиться за что-то руками, так как вероятность получения перелома конечностей очень большая.

- Застегните верхнюю одежду.
- Держитесь на ногах. Не пытайтесь поднять упавшие вещи!!!
- В случае падения, не кричите – Вас не услышат. Сгруппируйтесь, подтяните ноги к животу и закройте руками голову и шею. В такой позе Вы защитите наиболее важные части тела. Постарайтесь хоть немного опереться носками об землю и рывком вставайте.
- Не давайте слишком плотно Вас окружить. Для этого держите руки согнутыми в локтях и немного раздвиньте их в стороны. Освободитесь от любой ноши и предметов в карманах (ключи, зажигалка). Они будут при усилении людского потока впиваться Вам в тело.

- В случае если Вы все-таки оказались в сильной давке, Вам нужно защитить себя с боков. Согните руки в локтях и прижмите их к себе. Напрягите все мышцы и в такой позе продвигайтесь.
- Сохраняйте спокойствие, даже если стали возникать панические настроения. Не идите с опущенным взглядом. Это соответствует жертве. Лучше используйте боковое зрение.

