Поведение в толпе.

Избегайте больших скоплений людей.

Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на про­исходящие события.

Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь вы­браться из неё.

Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.

Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.

Не держите руки в карманах.

Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.

Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумы­вая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.

Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы под­нять.

Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривай­те", резко оттолкнувшись от земли ногами.

Если встать не удается, свернитесь клубком, защитите голову пред­плечьями, а ладонями прикройте затылок.

Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, ка­кие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выхо­ды, мысленно проделайте путь к ним.

Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но слож­нее оттуда добираться до выхода.

При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и спо­собность трезво оценивать ситуацию.

Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнай­те, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.

Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в меро­приятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спец- подразделений.