* **Как уцелеть в толпе:**
* *Короткая инструкция, которая сбережет твое здоровье*
* В людское кольцо ты можешь угодить всегда и везде. Митинг (в котором ты даже не участвуешь), футбол, концерт, распродажа смартфонов — везде бывает достаточно неосторожного призыва или панического крика, чтобы толпа потеряла контроль и начала мести все на своем пути — тебя в том числе. Не вздумай полагаться на силу — даже если ты прекрасно умеешь освобождаться от захватов, в толпе тебе эти навыки не помогут. А поможет вот что.
* **Ты чувствуешь опасность**

**1.** Шнурки затолкай в обувь, сними лишнюю одежду, брось рюкзак. Все, что может зацепиться, запутаться или замедлить тебя, в ближайшие минуты станет смертельно опасным.

**2.** Молчи: никаких лозунгов, криков «Без паники» и шуток про теракты.

**3.** Осмотрись: если выбраться из толпы реально, пользуйся шансом.

* **Толпа несет тебя**

**1.** Не пытайся идти против движения.

**2.** Двигайся в общем направлении, по возможности забирая в сторону, чтобы выбраться из ядра толпы.

**3.** Действуй активно, но вежливо: меняйся с людьми местами, отрывай тех, кто цепляется за одежду, не скупись на извинения.

**4.** Не стремись забраться повыше — желающих занять место на дереве или балконе будет много, это опасно.

**5.** Только не падай!

**6.** Держи устойчивую позу: голова чуть опущена, ноги расставлены, согнутые в локтях руки закрывают грудную клетку.

**Ты не один**

**1.** Ребенка вешай на себя лицом к лицу. Пусть плотно обхватит тебя ногами за талию и руками за шею.

**2.** Девушку держи за спиной. Правой рукой пусть вцепится в твой ремень в районе живота, левые руки сцепите и действуйте ими как одной.

* **На тебя давят**

**1.** Уступи кому-нибудь место крайнего у стены или препятствия.

**2.** Одной рукой схвати себя за лацкан или рукав — так ты отвоюешь несколько сантиметров для вдоха.

**Ты все-таки упал**

**1.** Крепче хватайся за одежду и конечности тех, кто еще на ногах, и немедленно вставай.

**2.** Не получилось — прими позу эмбриона, закрой руками голову и перевернись на бок или на спину.

**3.** Заметишь поблизости машину, под которую можно заползти, или другое укрытие на уровне пола — двигай туда.