**НЕ ПАНИКУЙТЕ!**

Самое страшное во время беды - паника, беспорядочные действия. Постарайтесь не поддаваться этому.   
Успокойтесь. Соберитесь с мыслями. Действуйте.

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.  
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.  
При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию..  
Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

**ПОМНИТЕ!**

**Только ваши правильные и грамотные действия помогут   
сохранить жизнь Вашу и других людей.**