



## Що робити, опинившись у натовпі під час тисняви?



- Якщо ти опинився у штовханні або у натовпі, що панікує, застібни одяг та позбудься усіх колючих / ріжучих предметів, щоб не поранити себе та інших.
- Якщо ти в окулярах, зніми їх: краще бачити погано, аніж втратити очі; зніми сережки, ланцюжки та буси, шарфи та хустинки.

- Не ховай руки у кишені.
- Перемістись до краю натовпу, подалі від сцени або платформи.
- Якщо ти опинився у натовпі у замкнутому просторі, просувайся крізь натовп, щоб не бути в центрі або на передньому краї натовпу.
- Рухаючись з натовпом, не тримайся за об'єкти, просто слідуй за потоком.
- Тримайся подалі від п'яних, агресивних чи озброєних людей.
- Якщо натовп починає штовхатися, тримай руки біля діафрагми або по боках: у натовпі високий ризик бути розчавленим, а не спіткнутися.
- Якщо ти щось впустив, не намагайся це підняти: твоє життя важливіше за найдорожчу річ.
- Якщо натовп дуже сильно тисне, намагайся утворити трикутник (обличчями всередину) з двома іншими особами, плечима спираючись один на одного: таким чином у твоїх грудях буде максимально можливий простір для рухів (дихання).
- Якщо ти впав, намагайся захистити голову та підвестися. Якщо підвестися не вдається, прийми позу ембріона, притисни коліна до грудей та прикрий голову руками для максимального захисту життєво важливих органів.