**Паника – враг.**

Что нужно делать и как себя вести, если вы оказались в толпе, ввергнутой в панику после того, как совершен теракт и прогремел взрыв. Террористы устраивают взрывы в местах массового скопления людей: в часы пик в метрополитене, в наземном транспорте, на вокзалах, на стадионах, в кинотеатрах, во время митингов и масштабных праздничных мероприятий. Поэтому по возможности избегайте больших скоплений людей. Если вы видите опасно большое количество людей, увлеченных каким-то зрелищем, не присоединяйтесь к толпе, пройдите мимо. Если вы оказались в переполненном помещении, прежде всего, внимательно осмотритесь. Определите: если возникнет паника, в какие места вам ни в коем случае нельзя попадать. На стадионах это проходы между секторами на стадионе, в концертных залах ‒ стеклянные двери и перегородки и прочее. Найдите взглядом аварийные выходы, подумайте, как будете к ним пробираться. Если все-таки началась паника, и вы оказались в толпе: ‒ Выбирайтесь из нее по ходу движения. То есть позвольте толпе нести вас, но старайтесь продвигаться к периферии потока. ‒ Чтобы грудную клетку не сдавили, глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны. ‒ Держитесь подальше от крупных людей, а также от тех, кто несет громоздкий багаж или большие сумки, предметы, вещи. ‒ Высвободите руки из карманов. ‒ Не теряйте равновесия: ставьте ногу на полную стопу, не семените, не вставайте на цыпочки. ‒ Держитесь на ногах! Если упали, быстро поднимайтесь. На руки не опирайтесь ‒ вам могут сломать или отдавить пальцы. Постарайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки ‒ и тогда резко отталкивайтесь от пола ногами. ‒ Если вам не дадут встать, свернитесь клубком и обхватите руками голову так, чтобы предплечья закрывали виски, а ладони ‒ затылок. ‒ Если давка приняла угрожающий характер, немедленно скиньте с себя любую ношу. Не жалейте вещи ‒ жизнь дороже. Прежде всего освободитесь от сумки на длинном ремне и длинного шарфа. ‒ Если вы что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять ‒ вас собьют с ног, сомнут. ‒ Держитесь подальше от стен и углов ‒ оттуда трудно выбраться. ‒ Старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.