**КАК СЕБЯ ВЕСТИ НА МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

Главная беда граждан, приходящих на массовые мероприятия, заключается в переоценке своих возможностей и способностей. В экстремальной ситуации люди часто забывают о гуманности, терпимости, теряют самообладание. Но не осознают этого и чаще всего преувеличивают свои возможности и права, забывая об обязанностях и предосторожности.  
 Если вы оказались на массовом мероприятии, следует помнить, что самыми уязвимыми в случае ЧП становятся дети. Неуправляемая паникующая толпа может даже взрослого крепкого человека сбить с ног, ударить, затоптать. Дети в этом случае станут первыми жертвами. Понятно, что праздники и гуляния устраиваются в первую очередь ради них, но родителям следует каждый раз здраво оценивать ситуацию. Одно дело – детский хоровод на площади у фонтана, аттракционы и палатка со сладостями. И совершенно другое – самая гуща народа на дискотеке поздним вечером на набережной, где появление ребенка опасно для его здоровья даже в обычной ситуации, не говоря о возможных ЧП.  
 Чтобы безопасно посмотреть салют, не стоит пробираться на самый край набережной, перелезать через ограждения, тем более вставать на них или ставить на них ребенка. Даже незначительная давка, какое-то движение в толпе способно сбросить человека в воду, а падение в темноте крайне опасно. Лучше не брать детей на «взрослые» мероприятия, всевозможные шествия и политические акции. Нельзя даже на несколько минут оставлять детей без присмотра, лучше оставаться в стороне от особо шумной и активной компании. Особенно будьте внимательны, если на мероприятии есть лошади или другие животные, любой случайный фактор может сделать их неуправляемыми и опасными. Следите, чтобы ребенок не подходил к ним близко, поскольку даже смирная лошадь может сильно травмировать ребенка, просто тряхнув головой и толкнув, или же случайно наступив копытом на ногу.  
 Основное правило, которое считается непреложным для массовых мероприятий: если вы видите, что участники становятся чересчур шумными, агрессивными, если в толпе преобладают люди «во хмелю», которые плохо себя контролируют – продолжите праздник в другом месте, лучше всего дома.  
 Если массовое мероприятие проходит в жаркое время года, нужно заранее обеспечить себя водой или несладким, утоляющим жажду напитком. Больные хроническими заболеваниями должны запастись необходимыми лекарствами на случай внезапного обострения. Желательно быть в головном уборе, поскольку очень многие посетители празднеств считают себя очень выносливыми, а на деле не выдерживают долгого стояния под солнцем, и впоследствии им приходится вызывать экстренную медицинскую помощь.  
 Соответственно, обувь тоже должна быть удобной, позволяющей длительное время находиться на ногах. Ни в коем случае не берите с собой на общественные мероприятия оружие, колюще-режущие предметы. Конфликтная ситуация с их использованием легко перерастает в криминал с тяжкими последствиями для вас же. Не говоря о том, что оружие и другие ценные вещи элементарно могут украсть в толпе.  
 Разумеется, одно из основных требований в подобных ситуациях: не нарушайте общественный порядок, исполняйте требования представителей органов власти. Если эти требования кажутся вам необоснованными или незаконными, лучше их обжаловать в установленном законом порядке, чем сгоряча вступать в конфликт и мешать наведению порядка.  
 Чтобы избежать конфликтных ситуаций с правоохранительными органами, не забывайте о том, что распитие спиртных напитков в общественном месте, а равно и появление в общественном месте в пьяном виде, запрещено Кодексом об административных правонарушениях. Купаться в момент проведения праздников также запрещается. Попасть в милицию вы можете и за создание иных ситуаций, грозящих жизни и здоровью окружающих граждан. Обязательно возьмите с собой документы, удостоверяющие вашу личность – в случае чего, это избавит вас от лишних вопросов.  
 Главное правило: всегда контролируйте и оценивайте окружающую обстановку. Если сложилась любая рисковая ситуация, угрожающая вашей жизни и здоровью, лучше поборите возможный азарт и эмоции, отойдите в сторону от опасного места, при необходимости – покиньте мероприятие. Праздников впереди будет еще много, и одним грамотным решением вы получите возможность хорошо их отметить – если обезопасите себя сейчас

**Как не пострадать на массовых акциях - правила безопасности.**

Любое скопление людей, будь то зрители на концерте, болельщики на стадионе или участники митинга, само по себе несет потенциальную опасность. Между людьми в толпе возникает устойчивая, подчас жесткая эмоциональная связь. В таких условиях любой, даже самый здравомыслящий, человек на время теряет индивидуальность, становится готов к подражанию и психологическому заражению. Толпа искажает восприятие им собственных поступков, не дает воспринимать их критически.  
 Поступки диктуются примитивными, но сильными эмоциями и побуждениями. Самые примитивные психологические реакции - агрессия или панический страх - могут распространяться в толпе со скоростью молнии и приводить к печальным последствиям.  
Психологи отмечают, что часто агрессивное поведение для людей, даже собравшихся в большую толпу, не характерно. А вот паника в толпе может оказаться гораздо страшнее, чем вызвавшая ее опасность.   
 Как вести себя в такой ситуации? Главное - не терять контроля над собой.  
 Готовим путь к отступлению.  
 "Заранее изучите пути возможного отступления при посещении места предполагаемого скопления людей. Это в ваших интересах", - гласит памятка МЧС по безопасному поведению на массовых мероприятиях.  
 Стоит прислушаться: доскональное знание района действительно может спасти вам жизнь. Заранее прикиньте отходные пути, которыми вы сможете воспользоваться при необходимости. Определите потенциально опасные места.  
 Помните: подземный переход, узкая арка, любое сужение улицы, скользкое, обледеневшее место, тупик могут превратиться в ловушку.  
 Если вы оказались в людном месте случайно и не собираетесь участвовать в массовом мероприятии, постепенно дрейфуйте к краю толпы. Если сборище людей ограничено проезжей частью, ограждением или стеной дома -  
"плывите" по направлению общего движения, не приближаясь к опасному краю вплотную, и высматривайте пути отступления: арки во дворы, перпендикулярные улицы и переулки, переходы на другую сторону.  
  
**Не смотри в глаза чудовищ**

Не привлекайте внимание потенциальных агрессоров - будь это пьяные в очереди за пивом в новогоднюю ночь, агрессивно настроенная молодежь на праздничном концерте или ОМОН на политическом митинге. Постарайтесь не смотреть им в глаза, но и не опускайте взгляд в землю - это один из признаков поведения жертвы. Смотрите потенциальному агрессору в плечо или в район горла, отслеживая его движения. Одновременно контролируйте и периферию, чтобы не пропустить опасность сбоку.  
**Без паники** Если вы чувствуете, что вас вместе с толпой "накрывает" приступом паники или агрессии, используйте простые дыхательные техники. Сделайте долгие, глубокие вдох и выдох. Повторите три раза, сосредоточившись на своем дыхании. Сделайте три глубоких вдоха, максимально используя диафрагму, следующие три - представляя, как воздух проходит через солнечное сплетение, и еще три вдоха - верхней частью легких и горлом.  
Еще одна техника. Мысленно обратитесь к себе с вопросом: "Таня (Сергей, Виктор), это ты?" И спокойно, четко ответьте: "Да, это я".  
Людская масса обычно ищет вожака.  
 Люди готовы выполнять любые более-менее внятные и простые приказы, данные громко и уверенно. Еще проще они подхватывают групповые действия. Создайте вокруг себя хотя бы небольшую группу, которая готова поддержать вас. Это могут быть друзья и знакомые, которые пришли вместе с вами, либо стихийно образовавшаяся группа здравомыслящих людей. Управлять толпой можно, скандируя команды или просто совершая какие-то действия вместе. Еще лучше - совмещать эти два способа. Небольшая группа психологически и физически эффективнее действует в людской массе, когда это не аморфная кучка, а жесткая структура. Образуйте сцепку, причем держите друг друга не "за ручки", а локоть под локоть, жестко зафиксировав сгибы. Если все-таки началась давка, паника или силовое столкновение в плотной толпе, ваша главная задача - не упасть и не оказаться прижатым к твердой поверхности.  
 Об этом нельзя забывать ни на секунду. Уронив что-либо (мобильник, сумочку, кошелек), не останавливайтесь и не пытайтесь поднять упавшее. Здоровье и жизнь дороже. Не нагибайтесь, чтобы завязать шнурок, не реагируйте даже на резкую боль в ноге - травмы будете рассматривать дома. Держитесь подальше от твердых выступов, к которым вас могут прижать и искалечить: колонн, углов, фонарных столбов, решетчатых оград, парапетов. Не стоит цепляться за них, пытаясь противостоять стихийному движению толпы, - это может стоить вам вывиха, растяжения или перелома руки.  
В давке не поднимайте руки вверх и не прижимайте их к телу. Согните руки в локтях, направив кулаки вверх, или сцепите в замок перед грудью, чтобы защитить ее от сдавливания.

**Если вы все же упали,** Постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (на них могут наступить и повредить). Подтяните к телу ноги, сгруппируйтесь и резко, рывком поднимайтесь по ходу движения толпы. Если встать не удается, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.  
 В случае массовой давки и паники эксперты советуют подняться повыше над толпой - залезть на крышу остановки, устойчивый ларек, афишную тумбу, козырек подъезда. Укрываться в подъездах сейчас стало практически невозможно из-за домофонов. Однако в крайне опасной ситуации, при угрозе для жизни можно пойти на небольшое хулиганство - выдавить стекло в окне первого этажа, забраться в жилую квартиру, выйти через нее в подъезд и там переждать столпотворение.

**Как одеваться, собираясь на массовые мероприятия**

• Одежда должна быть удобной, плотно облегающей фигуру. Длинные просторные пальто, плащи и юбки оставьте дома.  
• Заранее снимите с одежды все крупные металлические детали. Выньте все, что возможно, из карманов. Любой твердый предмет на теле - например, связка ключей, при огромном давлении в середине толпы способен нанести серьезную травму, причем не только его обладателю, но и окружающим.  
• Обувь выбирайте теплую и надежную, без каблуков, с нескользкой подошвой и крепко застегивающуюся, без шнурков, которые могут развязаться и стать причиной вашего падения в давке.  
• Снимите все, что может сдавить шею: галстук, медальон на шнурке, кулон или крест на цепочке, шарф или шейный платок. Не берите с собой сумок на длинном ремне, папок, рюкзачков, острых или бьющихся вещей, которые могут дать осколки. Длинные волосы соберите в аккуратную прическу, спрячьте под шапку. Вместо очков лучше наденьте линзы.  
Обязательно имейте при себе паспорт, причем во внутреннем кармане. В паспорт на всякий случай можно положить записку, где указаны ваша группа крови и резус-фактор.  
Не надевайте вещей камуфляжной расцветки. Они провоцируют окружающих воспринимать вас как потенциального агрессора. Кроме того, как отмечают эксперты по безопасности, милиция во время тренировок отрабатывает техники между собой и воспринимает человека в камуфляже как противника уже на уровне рефлексов. То же самое относится к шапочкам "балаклава", закрывающим лицо. В случае столкновения толпы с милицией "закамуфлированным" достаются первые шишки.