**Правила безопасного поведения**

**в местах массового скопления людей**

• 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.

 • Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

• 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 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.