**Как не поддаться общей панике и выжить в толпе**

Усмирите страх, отключите эмоции, только разум подскажет верную линию поведения. Отвлекайтесь любым способом - ущипните себя за щеку, прикусите губу, главное сохранить ясность ума!

Не подчиняйтесь мнению толпы, ищите способ проверить навязываемую информацию. Но, если вы не согласны, не высказывайтесь публично.

Избавьтесь от вещей, способных причинить боль вам и окружающим - ключей, ручек, галстука и шарфа, украшений, сломайте каблуки и крепко завяжите шнурки, сбросьте сумки, очки.

Передвигайтесь семенящим шагом, не нагибайтесь, что бы ни потеряли.

Если упали, группируйтесь и резким рывком прыгайте вверх.

Не задирайте руки - втянуть их обратно не сможете. В толпе руки выставьте перед грудью, сцепив пальцы в кулак.

Самое опасное место в толпе, покидающей здание, с краю. Любой выступ на стене, розетка, выключатель, гвоздь, могут изрезать не хуже ножа. Спасительное пространство - сверху.

Люди настолько притерты друг к другу, что по их плечам и головам можно доползти до выхода. Действуйте так, если у вас на руках ребенок.

Если заранее узнаете, где запасной выход, вам не придется толкаться локтями, отстаивая свое право на жизнь.