**Как выжить в толпе**

**17.11.2016**

**Представьте, что вы оказались среди толпы. Уже само по себе нахождение в плотном скоплении людей вызывает дискомфорт, и это вполне нормально. Теперь представьте, что толпу внезапно охватывает паника. Это может произойти мгновенно, буквально от одного звука или незначительного действия. Вы обязательно должны знать, что делать, оказавшись в неконтролируемой либо скатывающейся в панику или агрессию толпе.**

Для того чтобы лучше понять суть советов, [Lifehacker](https://lifehacker.ru/2014/02/21/infografika-kak-vyzhit-v-tolpe/) добавил к каждому правилу текстовое пояснение.







**Не терять самообладания, удерживаться на ногах**

Это самое сложное, но и самое важное к выполнению предписание. До тех пор, пока вы контролируете себя и свои действия, у вас есть шанс на хороший исход. То есть вы можете помочь себе и родным выбраться из этого ада. Запаниковали сами - и все пропало. Человеку крайне сложно сохранять самообладание в экстремальной ситуации, с которой он раньше не сталкивался. Вряд ли вы сможете искусственно вогнать себя в те чувства и эмоции, которые предположительно будете испытывать там, в реальной опасности, но зачастую паника начинается из-за отсутствия понимания того, что вообще делать. Именно поэтому теоретическая подготовка так важна. Вместо панического «что же делать» в вашей голове всплывет то, чему вы научились.

Про вертикальное положение, наверное, объяснять не нужно. Упали - потеряли мобильность, контроль, вас растопчут. У некоторых людей есть инстинктивное «сесть на корточки и закрыть голову руками» в случае паники и отчаяния. В толпе так делать не нужно - в таком положении ваше равновесие нарушится малейшим толчком, и вы упадете.

**Не идти против толпы, двигаться вместе с массой людей, постепенно смещаясь по диагонали к краю массовки**

Вы - один, а их много. Даже если вас двое или трое мужчин, что вы противопоставите массе и инерции десятков людей, движущихся в одном векторе? Будь в вас хоть 100+ кг, вас повалят и растопчут. Двигайтесь по сходному с толпой направлению, стараясь аккуратно смещаться из центра к краю массовки. По чуть-чуть, не допуская столкновения и не преграждая путь другим идущим. В противном случае, если вы постараетесь поскорее выйти из толпы перпендикулярно ее движению, вас с большой вероятностью толкнут в бок и повалят.

**Глубоко вдохнуть, сомкнуть руки в замок и чуть в стороны**

Такое положение нужно принять, когда вас начинают сдавливать окружающие люди. Толпа уперлась в тупик либо по каким-то другим причинам не может двигаться дальше, а ведь люди сзади продолжают наседать, плотность человеческой биомассы возрастает, и вот вам уже буквально нечем дышать. Если поймать вас в такой момент «на выходе» с чьей-то тушкой, сильно прижатой к вашей груди, то вы, при достаточной плотности толпы, не сможете даже нормально дышать. Добавьте сюда стресс, учащенное сердцебиение. Воздуха нужно больше, и поэтому вашей главной задачей становится защита грудной клетки от сдавливания. Руки в замке вполне справятся с такой задачей. Сцеплять пальцы нужно для того, чтобы чья-либо рука не оттащила вашу руку от корпуса. Вообще, вытянутая в сторону рука в давке может обернуться серьезным переломом или вывихом.

**Ноги поднимать выше, не подниматься на цыпочки, опираться на полную стопу**

Ваша скорость движения в толпе может быть низкой, но остановиться вы не сможете. Будете волочить ноги - и чья-то брошенная сумка или любая другая вещь, оказавшаяся на вашем пути, станет причиной вашего падения. Вы попросту споткнетесь.

Подниматься на цыпочки, стараясь разглядеть, что там впереди, - плохая идея. Ваше равновесие в таком положении куда проще нарушить. Стойте твердо, шагайте уверенно, опираясь на полную стопу.

**Избавиться от шарфа, сумки, выкинуть из кармана ключи**

Милый теплый шарф, так хорошо защищающий от ветра, в давке может превратиться в удавку. Кто-то из окружающих непреднамеренно схватится за конец шарфа либо шарф зацепится за что-то - а вы не можете остановиться, толпа несет вас.

Это же относится к сумкам (висящим через плечо или на плече) и любым другим вещам, способным стеснить ваши движения, зацепиться за что-то или быть ухваченными кем-то.

Ключи - это отдельный разговор. Некоторые таскают с собой такую массивную связку ключей, включая большие, чуть ли не гаражные «штыки» (в ДРУГИХ экстремальных ситуациях это может помочь, не поспоришь). Однажды ваш покорный слуга ехал в особо переполненном автобусе, в куртке. Так вот, один ключ, неудачно расположившийся в кармане, очень жестко уперся мне бок. Прямо до боли. Это крайне неприятно, а при толчке со стороны может реально привести к ранениям и травмам.

**Ребенка посадить на шею, а женщину вести перед собой**

С точки зрения вашего равновесия дополнительные несколько килограмм в верхней части тела будут плохой идеей. Но пытаться вести ребенка за руку в давке - еще хуже. Один момент - и вот уже ваша рука и рука ребенка расцепились. Малыш в такой ситуации может повести себя как угодно, а повалить и растоптать его становится делом одной секунды.

Многие могут возразить, что женщину надо вести за руку ЗА собой. Вроде как ваши широкие плечи и четкий ориентир для следования помогут ей выбраться из толпы целой и невредимой. Но это не так. Помните, вы в толпе, и толпа перемещается. В одно мгновение женщина может споткнуться - и ее тут же замнут. А вас понесет дальше. Ведя женщину перед собой, вы всегда имеете возможность подхватить ее, уберечь от падения, поставить на ноги. В крайнем случае - взять к себе на руки. К тому же, вы всегда держите ее в поле зрения.

**В агрессивной толпе смотреть ниже уровня глаз человека, но не в пол**

Тут работает психология и наши инстинкты. Контакт глаз в стрессовой ситуации может быть воспринят как угроза и спровоцирует агрессию. Смотреть чуть ниже лиц окружающих в такие моменты - это еще и удобно. Беглым взглядом и периферическим зрением вы будете контролировать происходящее вокруг. Этим же вы облегчаете себе задачу по обнаружению в руках близстоящих агрессивных личностей оружия и предметов, способных причинить вред.

В пол смотреть нельзя. Человек, бредущий с опущенным вниз взглядом, выглядит жертвой. То есть слабым и беззащитным, не уверенным в себе и не способным дать отпор. При определенных обстоятельствах агрессоры воспользуются этим.

**Избегать: крупных людей, больших сумок, столбов, колонн, любых выступающих предметов, узких проемов**

Если идущий рядом кабанчик внушает вам некоторое чувство защищенности, то вы обманываете себя. Он, как и вы, преследует цель собственного спасения, и при необходимости воспользуется преимуществом в массе против любого, кто помешает ему, в том числе и против вас, если попадете ему под руку.

Большая сумка, равно как и урна, и любой другой габаритный предмет, превращается в идеальное средство для того, чтобы вы об него споткнулись. Корректируйте свой маршрут, стараясь избегать столкновений с такими предметами.

Столб, колонна - с виду они круглые и безобидные, но наседающая со всех сторон толпа может легко расплющить вас о любой недвижимый объект. Один толчок, и вы входите головой в бетон. Дальше объяснять не нужно.

Еще опаснее становятся более мелкие, выступающие предметы. В подобной ситуации каждый из них меняет свою функцию, превращаясь в безжалостную и смертельную пику или копье. Толпа насадит вас на такую штуку и не заметит.

Узкие проемы - это то самое горлышко. Пропускная способность падает, но люди не в состоянии остановиться. Те, кто сзади, вминают в стены и пол тех, кому не посчастливилось оказаться в первых рядах.

**В случае падения свернуться в клубок, закрыть руками затылок. Не опираться на руки. Попытаться встать, сделав рывок корпусом и опершись на колено**

Правильная поза при падении в толпе поможет защитить часть важных внутренних органов. Прикрыть затылок - значит снизить шанс получить удар, неминуемо дезориентирующий вас и способный вызвать потерю сознания. Очень важно следить за своими руками. Не пытайтесь выставить руку, вам ее могут сломать. То же самое относится к попыткам встать, опершись на руки. Результат может быть тем же.

Сохраняя максимально компактную и защищенную позу, вы должны использовать рывок корпусом, чтобы попытаться приподняться на ноги. Перед рывком точкой опоры для баланса будет колено, а приподняв вторую ногу и опершись на стопу, вы получите возможность совершить рывок с целью подняться на ноги. При этом следите, чтобы рывок был по направлению движения толпы. Глупо будет тратить силы на попытки встать, чтобы в следующий момент снова очутиться на земле от встречного толчка.