

Терроризм: как защитить себя и детей при стрельбе, пожаре и давке

Стрельба. Что делать?

Как правило, первыми жертвами стрелков становятся охранники и те, кто случайно попался в коридорах, поэтому можно услышать громкие хлопки.

Что делать:

1. Постарайтесь определить, что и где произошло.
2. Попытайтесь уйти из-под обстрела: держитесь как можно ближе к земле, прячьтесь в укрытие, двигайтесь зигзагами (в бегущего в полный рост и по прямой человека легче попасть).
3. Упадите на землю, если укрытия нет или до него далеко, и покрутите головой на 360° (только не делайте так возле проезжей части, по возможности отползите к обочине, к зданию). Дальше не шевелитесь.
4. Притворяйтесь мёртвыми, если вы ещё в поле зрения стрелка. Чем меньше вы заметны, тем лучше. Одна из посетительниц «Крокуса» так [спасла себе жизнь](#).
5. Прячьтесь за угол, если вы в коридоре или на пересечении коридоров, или за любые предметы, которые могут вас скрыть: столы, шкафы, тумбы и пр.
6. Свяжитесь со службой спасения (112), но только из укрытия!
7. Прикрывайте собой ребёнка, если он рядом, постарайтесь успокоить и убедить не привлекать внимание и прятаться.

Пожар. Как себя вести?

Важно помнить: при появлении первых признаков пожара у вас будет всего 5-10 минут, чтобы спокойно обезопасить себя и детей до того, как начнётся массовая эвакуация.

Поэтому необходимо ответственно и оперативно реагировать на следующие знаки:

- сработала система оповещения;
- потянуло гарью и дымом;
- очевидцы сказали о пожаре;
- дым и пламя появились в зоне видимости;
- люди начали эвакуацию.

Что делать при пожаре в здании:

1. Осмотреться и понять, началась ли паника.

2. Если паники ещё нет, нужно:

- быстро выйти из здания ближайшим известным вам и проверенным выходом;
- постараться покинуть здание до массовой эвакуации людей;
- избегать лифтов;
- пользоваться лестничными клетками, в том числе эвакуационными, если вы уверены, что дверь внизу открыта (часто выход на улицу закрыт на ключ, человек оказывается в западне, через какое-то время туда попадает поток людей, начнется давка, а лестничная клетка наполнится продуктами горения — шансов выбраться оттуда не будет).

3. Если паника началась, нужно:

- отойти на любое свободное место подальше от общего движения людей;
- понаблюдать за потоком эвакуирующихся по лестничным клеткам;
- если много людей смогло пройти внутрь и на входе на лестницу нет пробки — следовать за ними;
- если есть пробка — искать другой выход (лучше проверенный).

Как вести себя в разных частях здания при пожаре:

Не факт, что вы с ребёнком окажетесь близко к центральному входу или эвакуационным лестницам, поэтому стоит понимать сценарии действий в других локациях.

Паркинг

Если речь о торговом центре, бизнес-центре, то эвакуационные выходы и выезды для машин обычно ведут сразу на улицу. Здесь лучше не пользоваться автомобилем и выйти на тротуар.

Туалеты

Здесь стоит прятаться, только если нет других вариантов.

- Оставьте на ручке двери снаружи любую одежду — так пожарники поймут, что внутри люди.
- Намочите одежду на себе.
- Обложите мокрыми вещами дверь, заткните мокрыми тряпками все дверные щели.
- Оставьте воду в кранах открытой.

Окна

Это самый крайний путь к спасению. Прежде всего, нужно убедиться, что на них есть ручки, что нет решёток и что стоит обычный стеклопакет, иначе окажетесь взаперти.

1. На высоте до 9 м (например, на втором этаже торгового центра) взрослый здоровый человек может попробовать спрыгнуть. Главное — целиться так, чтобы не угодить на вентиляционный короб, и, если есть возможность, повиснуть на чём-нибудь, чтобы сократить расстояние до земли. С большой вероятностью вы сломаете ноги, но останетесь живы.

Если вам предлагают прыгать на полотно, материя при этом должна быть специальной, а люди подготовленные. Прыгать на растянутое спасательное полотно нужно плашмя на спину.

Внимание: детям, пожилым и беременным прыгать запрещено!

2. На высоте больше 9 м лучше всего:

- при наличии широкого оконного откоса сесть на него и ждать помощи (это опасно, но может спасти от отравления угарным газом);
- максимально высунуться в окно, если помещение задымлено и отступить некуда;
- вообще не открывать окно, если внутри ещё можно дышать (иначе воздух притянет дым и пламя).

Толпа и давка. Как быть?

Толпа сама по себе не опасна. Но когда люди впадают в панику, они начинают действовать хаотично и бессознательно, и возникает давка (гибнут другие).

В давке люди:

- подхватывают чужие эмоции;
- верят тому, что слышат (даже если это нелогично);

- теряют чувство ответственности;
- обретают ощущение силы и анонимности;
- немедленно реагируют на любые триггеры;
- образуют эпицентр действий.

Поэтому в давке важно:

- держать ребёнка перед собой или на себе (если вы с ним);
- уходить как можно дальше от эпицентра людей;
- сфокусироваться на себе и своих действиях;
- убрать всё, что может покалечить или стеснить движения: волосы, проводные наушники, шарфы, шнурки, завязки, обувь на каблуках (без неё безопаснее) и пр.;
- выбросить острые предметы: карандаши, ручки, пилочки, палочки, ножницы и пр.;
- избавиться от лишних вещей: рюкзаков, сумок, курток, пакетов;
- держаться подальше от стен, столбов, выступов и прочих объектов, к которым вас могут придавить или которые могут вас поранить;
- не залезать на возвышенности (например, на заборы или столбы на улице), так как вас оттуда могут сбросить и придавить;
- стараться твёрдо держаться на ногах, не волочить их, не шаркать, не запинаться;
- на улице двигаться вместе с толпой;
- быстро вставать, если упали, хвататься за людей и просить у них помощи;
- лечь в позу эмбриона и закрыть голову руками, если не получилось встать.

Необходимо проинструктировать ребёнка о том, как следует вести себя в таких ситуациях, и предупредить, что люди в них могут потерять друг друга. Волноваться из-за этого ему не стоит — нужно продолжать вести себя согласно рекомендациям и по возможности попросить помощи у ближайших взрослых.

«Ситуации могут быть разными, поэтому универсального алгоритма действий не существует. Важно помнить основные принципы и действовать, исходя из конкретных обстоятельств», — заключила Ольга Бочкова.

Больше советов эксперта — в бесплатной лекции «Как выжить и не сойти с ума: психологическая помощь и алгоритмы спасения в экстренных ситуациях. От скулшутинга до ядерного

взрыва»: https://course.bochkova.academy/forma_15oct_free

Подпишитесь на канал,

чтобы не пропустить новые публикации

Подписаться