

**Инструкция
о действиях руководителя, должностных лиц, персонала при угрозе
террористических актов и иных чрезвычайных ситуациях**

1. Постоянно проводить разъяснительную работу, направленную на повышение организованности и бдительности, готовности к действиям в ЧС, усилению взаимодействия с правоохранительными органами.
2. Вход в здание школы посетителей осуществлять при наличии документов, удостоверяющих личность, с регистрацией в журнале учета посетителей, который должен находиться на посту охраны. В период проведения школьных занятий входные двери должны быть закрыты.
3. Охрана школы обязана регистрировать в журнале посещения всех лиц, прибывающих в школу, указывая фамилию, имя и отчество, номер документа, удостоверяющего личность, время прибытия и время убытия.
4. Входные двери, где нет постоянной охраны, запасные выходы должны быть закрыты и опечатаны.
5. Работники охраны обязаны в вечернее и ночное время обходить здание школы с внешней стороны и проверять целостность стекол на окнах, решетки, входные двери, о чем делать запись в журнале.
6. Заместителю директора по АХЧ (завхозу) обеспечить вторым комплектом ключей от входов в школу работников охраны.
7. Проводить тренировки по эвакуации из здания обучающихся и постоянного состава работников не реже одного раза в год.
8. При вынужденной эвакуации из здания учителя в безопасном месте обязаны проверить по списку наличие учащихся, а заместитель директора по УВР – наличие постоянного состава и принять меры по их розыску.
9. Не допускать стоянки постороннего транспорта у здания школы и прилегающей территории. Входные ворота держать закрытыми. О всех случаях стоянки бесхозного транспорта сообщать в правоохранительные органы.
10. При появлении у здания и нахождении длительное время посторонних лиц сообщить в правоохранительные органы и усилить пропускной режим.
11. Научить учащихся способам защиты органов дыхания в задымленном помещении.

**I. Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство, передаче
подозрительных предметов и угрозе совершения теракта**

Совершая террористические акты с применением взрывных устройств террористы, как правило, размещают их в сумках, ящиках, свертках, пакетах, мусорных контейнерах, в автомобилях. Во всех случаях террористы стремятся убить как можно больше людей или нанести наибольший материальный ущерб. Поэтому они выбирают места и время взрывов в момент наибольшего скопления людей. В учебных заведениях наиболее вероятными местами закладки взрывоопасных предметов являются:

- учебные классы и коридоры во время занятий;
- столовые, буфеты - во время обеденного перерыва;
- актов зал (спортивный зал) - во время проведения массовых мероприятий;
- гардероб - перед началом и после окончания занятий;
- на улице перед выходом - перед началом и после окончания занятий.

Обнаружить наличие взрывоопасного предмета можно по следующим признакам:

- бесхозные предметы или предметы, не характерные для окружающей обстановки;

- наличие в конструкции штатных боеприпасов (граната, мины, снаряд, тротиловая шашка и т.п.);
- элементы, остатки материалов, не характерные для данного предмета или места его обнаружения;
- признаки горения;
- звук работы часового механизма, подозрительные звуки, щелчки, механическое жужжание, другие звуки;

- запах горючих веществ;

- характерный запах миндаля или другой необычный запах;

- наличие у предмета устройства, напоминающего радиоантенну;

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянт;

- натянута проволока, шнур, веревка.

Причинами, служащими поводом для опасения являются:

- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета;

- угрозы лично, по телефону или в почтовых отправлениях.

В целях уменьшения вероятности появления взрывоопасных предметов на закрепленной территории и их своевременного обнаружения необходимо:

- ежедневно обходить закрепленную территорию и осматривать ее на предмет своевременного выявления взрывных устройств или подозрительных предметов;

- не допускать складирование строительных материалов, мусора на территории;

- осматривать классы до начала занятий, по окончании занятий на предмет выявления подозрительных предметов.

В случае обнаружения подозрительного предмета, похожего или имеющего признаки взрывного устройства, необходимо:

1. Не трогать, не подходить, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет! Не курить! Не использовать сотовый телефон!

Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или предмета, подозрительного на взрывное устройство

1.	Граната РГД-5	не менее 50 метров
2.	Граната Ф-1	не менее 200 метров
3.	Тротиловая шашка массой 200 граммов	45 метров
4.	Тротиловая шашка массой 400 граммов	55 метров
5.	Пивная банка 0,33 литра	60 метров
6.	Мина МОН-50	85 метров
7.	Чемодан (кейс)	230 метров
8.	Дорожный чемодан	350 метров
9.	Автомобиль типа "Жигули"	460 метров
10.	Автомобиль типа "Волга"	580 метров
11.	Микроавтобус	920 метров
12.	Грузовая автомашина (фургон)	1240 метров

2. Категорически запрещается:

- наносить удары (ударять по корпусу, а также один боеприпас о другой);
- прикасаться, поднимать, переносить или перекачивать с места на место;
- закапывать в землю или бросать в водоем;
- предпринимать попытки их разборки или распиливания;
- бросать в костер или разводить огонь вблизи него.

3. Запретить, кому бы то ни было пользоваться средствами радиосвязи, в том числе и мобильными телефонами, пультами дистанционного управления сигнализацией автомобилей и другими радиоэлектронными устройствами вблизи данного предмета.

4. Незамедлительно сообщить об обнаружении подозрительного предмета работнику службы охраны.

5. Сообщить о случившемся в правоохранительные органы:

- дежурному Отдел по телефонам территориальных органов ФСБ (06564)30361, МВД (тел. 102; (06564)97350), МЧС России (06564)41201 или 101,010; ЕДДС (+7978)868-15-80.

6. Зафиксировать время и место обнаружения взрывоопасного предмета;
7. Освободить от людей опасную зону в радиусе не менее 100 м.
8. Обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны.
9. При охране подозрительного предмета расположить оцепление по возможности за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания, колонна, толстое дерево и т.п.), и вести наблюдение.

10. Обеспечить возможность беспрепятственного подъезда к месту обнаружения подозрительного предмета, автомашин правоохранительных органов, скорой медицинской помощи, пожарной охраны, сотрудников МЧС, служб эксплуатации.

11. Обеспечить присутствие лиц, обнаруживших находку, до прибытия оперативно-следственной группы и фиксацию их установочных данных.

12. По прибытии представителей правоохранительных органов указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельство его обнаружения. Быть готовым описать внешний вид предмета, похожего на взрывное устройство.

13. Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

14. Получив указание руководителя учебного заведения или представителей правоохранительных органов, приступить к эвакуации людей согласно имеющемуся плану.

Категорически запрещается самостоятельно предпринимать какие-либо действия со взрывными устройствами или подозрительными предметами: это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

II. Действия при получении по телефону сообщения о готовящемся террористическом акте

Предупредительные меры (меры профилактики): инструктировать персонал о порядке приёма телефонных сообщений с угрозами террористического акта. Своевременно оснащать телефоны организации (учреждения) устройствами автоматического определителя номера (далее по тексту - АОН) и звукозаписи телефонных сообщений.

После сообщения по телефону об угрозе взрыва или о наличии взрывного устройства не паниковать, быть выдержанными и вежливыми, не прерывать говорящего. При наличии записывающего устройства необходимо попытаться записать разговор.

Действия при получении телефонного сообщения:

- вести учетную запись поступающих телефонных звонков;
- незамедлительно сообщить руководителю организации (учреждения) и в правоохранительные органы о поступившей угрозе совершения террористического акта **дежурному Отдел по телефонам территориальных органов ФСБ (06564)30361, МВД (тел. 102; (06564)97350), МЧС России (06564)41201 или 101,010; ЕДДС (+7978)868-15-80.**

- при необходимости эвакуировать людей согласно плану эвакуации;

- обеспечить беспрепятственную работу следственно-оперативной группы, кинологов и т. д.

Правоохранительным органам для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников значительно помогут следующие действия.

Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.

По ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его (её) речи:

- состояние; взволнован, спокоен (это необходимо для оценки степени опасности сообщения);
- голос: громкий, тихий, низкий, высокий;
- темп речи: быстрый, медленный;
- произношение: отчетливое, искажённое, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектное;
- манера речи: развязная, с издёвкой, нецензурными выражениями;
- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звуки теле-, радиоаппаратуры, голоса, другое);
- отметьте характер звонка (городской или междугородный);
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

В любом случае постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы

1. Куда, кому, по какому телефонному номеру звонит этот человек, не ошибся ли он (она) номером.

2. Какие конкретные требования он (она) выдвигает.
3. Выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-либо группу лиц.
4. На каких условиях он - (она) или они согласны отказаться от задуманного.
5. Как и когда с ним (с ней) можно связаться.
6. Кому вы можете или должны сообщить об этом звонке. Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами и вашим руководством решений или совершения каких-либо действий.
7. Если возможно, ещё в процессе разговора сообщите о звонке руководству организации (учреждения), если нет - немедленно по его окончании.
8. Не распространяйтесь о факте разговора и его содержании. Максимально ограничьте число людей, владеющих полученной информацией.
9. При наличии автоматического определителя номера (АОН) запишите определившийся номер телефона в тетрадь (журнал, блокнот), что позволит избежать его случайной утраты.
10. При использовании звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (мини-диск) с записью разговора и примите меры к её (его) сохранности, обязательно установите другую кассету (другой мини-диск).

III. Действия при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде

1. Общие положения

Настоящая инструкция устанавливает требования к работникам при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде на территории и в здании учреждения (наименование).

2. Общие требования безопасности

2.1. Угрозы в письменной форме могут поступить в учреждение, как по почтовому каналу, так и в результате обнаружения различного рода анонимных материалов (записки, надписи, информация, записанная на электронном носителе и т.д.).

2.2. При этом необходимо четкое соблюдение персоналом учреждения обращения с анонимными материалами.

2.3. Предупредительные меры (меры профилактики):

— тщательный просмотр секретарем организации поступающей письменной продукции, прослушивание магнитных лент, просмотр электронных носителей;

— особое внимание необходимо обращать на бандероли, письма, крупные упаковки, посылки, футляры упаковки и т.п., в том числе и рекламные проспекты.

2.4. Цель проверки – не пропустить возможные сообщения об угрозе террористического акта.

3. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера

3.1. При получении анонимного материала, содержащего угрозы террористического характера выполнить следующие требования:

— незамедлительно сообщить руководителю организации (учреждения) и в правоохранительные органы о поступившей угрозе совершения террористического акта **дежурному Отдел по телефонам территориальных органов ФСБ (06564)30361, МВД (тел. 102; (06564)97350), МЧС России (06564)41201 или 101,010; ЕДДС (+7978)868-15-80;**

— обращайтесь с ним максимально осторожно;

— уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку;

— постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев;

— если документ поступил в конверте, его вскрытие производится только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами;

— сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, ничего не выбрасывайте;

— не расширяйте круг лиц, знакомившихся с содержанием документа.

3.2. Анонимные материалы направьте в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором должны быть указаны конкретные признаки анонимных материалов (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и какими заканчивается

текст, наличие подписи и т.п.), а также обстоятельства, связанные с их обнаружением или получением.

3.3. Анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них не разрешается делать подписи, подчеркивать или обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания, также запрещается их мять и сгибать.

3.4. При исполнении резолюций и других надписей на сопроводительных документах не должно оставаться давленных следов на анонимных материалах.

3.5. Регистрационный штамп проставляется только на сопроводительных письмах организации и заявлениях граждан, передавших анонимные материалы в инстанции.

IV. Действиям при захвате заложников террористами.

Действия при захвате заложников:

1. О факте захвата заложников немедленно сообщите руководителю организации, в ОВД и органы ФСБ по указанным телефонам.

- дежурному Отдел по телефонам территориальных органов ФСБ (06564)30361, МВД (тел. 102; (06564)97350), МЧС России (06564)41201 или 101,010; ЕДДС (+7978)868-15-80.

2. По своей инициативе в переговоры с террористами не вступать.

3. При необходимости выполнять требования террористов, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей.

4. Не противоречить террористам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной.

5. Не провоцировать действия, которые могут повлечь за собой применение террористами оружия.

6. Обеспечить беспрепятственный проезд (проход) к месту происшествия сотрудников прибывших силовых структур.

7. Быть готовым ответить на вопросы командиров спецподразделений ФСБ и МВД, представить необходимую техническую документацию.

8. В дальнейшем выполнять указания штаба руководства проведением контртеррористической операции по освобождению заложников.

V. Действия при захвате в заложники

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом преступники могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире. Если вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения: неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;

- будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок;

- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе;

- не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытайтесь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну;

- если вас заставляют выйти из помещения, говоря, что вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь;

- если с вами находятся дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности находитесь рядом с ними;

- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерики и паники;

- в случае когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, не нервлируя бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.

ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ - ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.п.

Помните, что получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Если Вас захватили в качестве заложника, помните, что Ваше собственное поведение может повлиять на обращение с Вами.

- Сохраняйте спокойствие и самообладание. Определите, что происходит;
- Решение оказать сопротивление или отказаться от этого должно быть взвешенным и соответствовать опасности превосходящих сил террористов;
- Не сопротивляйтесь. Это может повлечь еще большую жестокость;
- Будьте настороже. Сосредоточьте Ваше внимание на звуках, движениях и т.п.;
- Займитесь умственными упражнениями;
- Будьте готовы к "спартанским" условиям жизни;
- Неадекватной пище и условиям проживания;
- Неадекватным туалетным удобствам;
- Если есть возможность, обязательно соблюдайте правила личной гигиены;
- При наличии проблем со здоровьем, убедитесь, что Вы взяли с собой необходимые лекарства, сообщите охранникам о проблемах со здоровьем, при необходимости просите об оказании медицинской помощи или предоставлении лекарств.
- Будьте готовы объяснить наличие у Вас каких-либо документов, номеров телефонов и т.п.;
- Не давайте ослабнуть своему сознанию. Разработайте программу возможных упражнений (как умственных, так и физических). Постоянно тренируйте память: вспоминайте исторические даты, фамилии знакомых людей, номера телефонов и т.п. Насколько позволяют силы и пространство помещения занимайтесь физическими упражнениями.

Спросите у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.п.

Если Вам дали возможность поговорить с родственниками по телефону, держите себя в руках, не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу. Попробуйте установить контакт с охранниками. Объясните им, что Вы тоже человек. Покажите им фотографии членов Вашей семьи. Не старайтесь обмануть их.

Если охранники на контакт не идут, разговаривайте как бы сами с собой, читайте вполголоса стихи или пойте.

Обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни.

Если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, то постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Для этого разбейте оконное стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите ближе к пожарному датчику и т.п.

Никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Помните, чем больше времени пройдет, тем больше у Вас шансов на спасение.

VI. Действиям при взрыве в помещении

Если вдруг произошел взрыв:

- Спокойно оцените обстановку;
- В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости;
- Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода;
- В разрушенном или поврежденном помещении нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, зажигалками и т.п.) из-за опасности взрыва скопившихся газов;
- При задымлении защитите органы дыхания смоченным платком (полотенцем);
- Действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.

Если вас завалило обломками стен:

- Постарайтесь не падать духом;
- Дышите глубоко и ровно;

- Приготовьтесь терпеть голод и жажду;
- Голосом и стуком привлекайте внимание людей;
- Находясь глубоко от поверхности земли, перемещайте влево вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас металлодетектором;
- При относительно свободном пространстве вокруг вас, не зажигайте спички, свечи, берегите кислород;
- Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала;
- Ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи;
- При возможности, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.д.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи;
- При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

VII. Действия в случае возникновения пожара после взрыва

1. Вызвать пожарную охрану по телефону 01 с городского телефона, 112, 010 или 101 с мобильного.
2. Не входить в зону задымления, если видимость менее 10 м.
3. В сильно задымленном помещении надо двигаться ползком или пригнувшись, органы дыхания закрыть увлажненной тканью.
4. Прежде чем войти в горящее помещение, накройтесь с головой мокрым куском плотной ткани, пальто, плащом.
5. Дверь в задымленное помещение открывать следует осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока воздуха.
6. Если на вас загорелась одежда, надо лечь на пол (землю) и, перекатываясь, сбить огонь или набросить на себя пальто, плащ и плотно прижать, чтобы прекратить приток воздуха к огню.
7. При тушении пожара используйте огнетушители, пожарные краны, воду, песок и другие подручные средства.
8. Если горит вертикальная поверхность, воду подавать в верхнюю ее часть.
9. Огнегасящие вещества направлять не в места наиболее интенсивного горения и не на пламя, а на горящую поверхность.
10. При неизбежности взрыва быстро лечь на пол и прикрыть голову руками (при этом положение воздействие ударной волны уменьшается примерно в 6 раз).
11. Не паникуй, будь бдительным и внимательным. Опасайся падения штукатурки, строительных конструкций. Держись дальше от окон, зеркал, светильников.
12. Постарайся как можно быстрее выйти на улицу и отойти подальше от здания. При покидании здания не пользоваться лифтом, а использовать запасные выходы, наружные и приставные лестницы.

Безопасные места в здании при взрыве

- места соединения несущих конструкций (пола и стены);
- дверные проемы в несущих стенах.

Опасные места в здании при взрыве

- лифт;
- лестничные марши;
- нависшие строительные конструкции;
- подвесные потолки, антресоли;
- перекрытия с большими трещинами;
- застекленная поверхность (окна, лоджии, зеркала, шкафы, двери).

Алгоритм действий при пожаре в университете

- тревога (оповещение);
- вызов пожарных-спасателей «112», «101»
- эвакуация (покинуть здание);
- сбор (заранее согласованное место);
- переключка (проверка по списку).

VIII. Действиям в случае применения террористами огнестрельного оружия

При возникновении стрельбы вблизи объекта (звуков выстрелов) или непосредственно на объекте необходимо незамедлительно дать сигнал тревоги по средствам нажатия кнопки экстренного вызова полиции (КТС), осуществляющей охрану объекта на основании договора, затем сообщить в дежурную часть полиции по телефону 102.

В целях соблюдения мер безопасности дать указание всему персоналу объекта и лицам, находящимся в это время на объекте принять следующие меры предосторожности:

- не подходить и не стоять у окна, даже если оно закрыто занавеской;
- не подниматься выше уровня подоконника;
- не входить в помещения со стороны которых слышны выстрелы;
- не пытаться задерживать незнакомых людей так как они могут быть вооружены;
- оказать первую помощь пострадавшим, незамедлительно вызвать для них «скорую медицинскую помощь»;
- не открывать окна и двери, в случае если в них будут стучать;
- находясь в зоне стрельбы из огнестрельного оружия на территории объекта, лечь на землю и постараться отползти за укрытие (угол здания, клумба, бетонные плиты и ограждения, и т.п.), если такого поблизости нет, закрыть голову руками и лежать неподвижно;
- когда выстрелы прекратятся подняться (с соблюдением мер предосторожности) и рассказать о том, что произошло прибывшим сотрудникам правоохранительных органов.

IX. Действия при возникновении паники в толпе и т.д.

Не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц. Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих 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 давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
- 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 удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.
- Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.
- Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.
- При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.
- Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.
- Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

- Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.