

Основы безопасного поведения в толпе и паника

Как не растеряться в плотной толпе и избежать опасности



Почему школьнику важно знать правила поведения в толпе

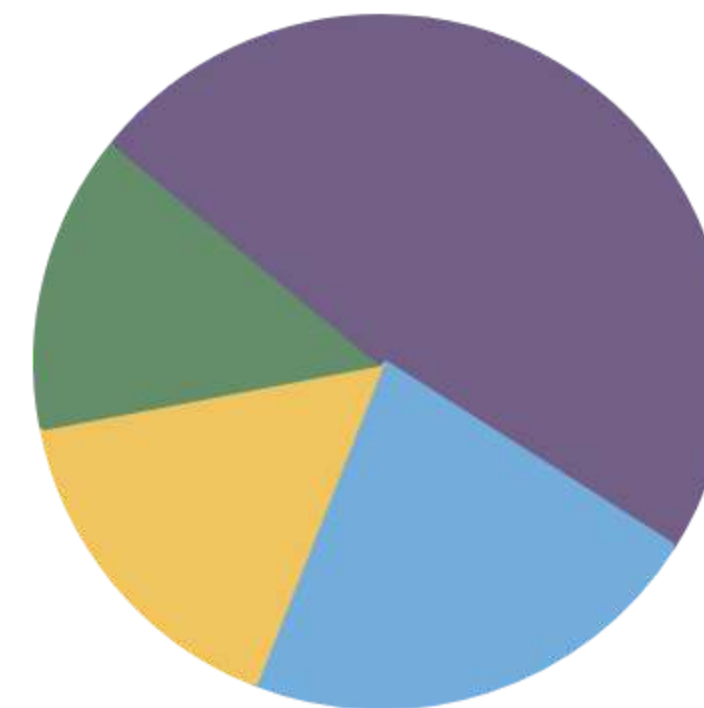
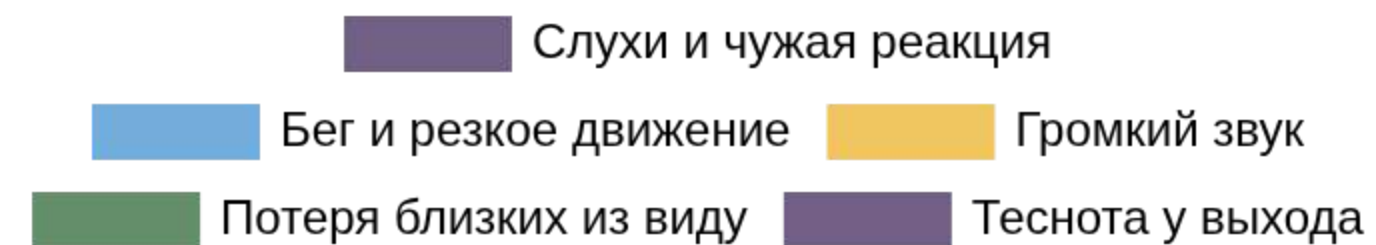
Школьные линейки, концерты, метро и торговые центры могут быстро стать тесными и шумными. Простые правила помогают не потерять ориентир, сохранить спокойствие и вовремя получить помощь.



Что чаще всего вызывает панику в толпе

В шумной обстановке люди часто ориентируются на поведение окружающих, а не на точную информацию.

Паника чаще начинается не из-за самой опасности, а из-за передачи страха и неясности действий.



Учебные материалы по основам безопасности жизнедеятельности; обобщение типичных причин паники, 2025.

Как паника превращается в опасную ситуацию

01

Когда человек пугается, он хуже оценивает расстояние, выходы и движение вокруг. Из-за этого появляются резкие действия, которые мешают другим и усиливают общий хаос.

02

Один крик, бег или остановка могут вызвать повторение тех же действий у соседей. Толпа начинает сжиматься, а в центре потока растет давление на людей.

03

Чем плотнее поток, тем выше риск падений, ушибов и потери ориентации. Опасность особенно быстро растет там, где проход узкий, а выходов мало.

Признаки опасной толпы

Неровное движение

Опасная толпа движется рывками: люди то ускоряются, то резко останавливаются. Между ними почти нет свободного места, поэтому любое движение сразу передается дальше.

Шум и сигналы тревоги

В такой обстановке слышны крики, команды, свист и шум у выхода. Если люди начинают резко смещаться в одну сторону, это знак повышенного сжатия.



Безопасное и опасное поведение в толпе

Сравнение показывает, какие действия помогают удержаться в потоке, а какие повышают риск падения и давки.

Спокойное движение у края потока безопаснее: там меньше давление и больше шансов выбраться в свободную зону.

Учебные правила безопасного поведения в местах массового скопления людей.

Безопасно	Опасно
Идти с потоком	Бежать
Руки у груди	Толкаться
Ближе к краю	В центре
Смотреть вперед	Резко поворачивать

Подготовка перед выходом в людное место



Заранее договориться о месте встречи

Перед выходом важно знать, где встречаться, кто сопровождает, и какой ориентир использовать, если группа разделится. Это помогает не паниковать и быстрее найти взрослых.



Проверить телефон

Заряженный телефон нужен для связи, если человек потерялся или поток разделил группу. Но во время движения нельзя постоянно смотреть в экран и терять внимание.



Выбрать удобную обувь

Удобная нескользкая обувь помогает сохранять равновесие и устойчиво двигаться в толпе. Высокие или неудобные модели повышают риск поскользнуться и упасть.



Закрепить одежду и рюкзак

Шнурки, ремни, капюшоны и лямки должны быть надежно закреплены. Все, что может зацепиться, мешает двигаться и создает лишнюю опасность в плотном потоке.



Освободить руки

Лишние предметы в руках мешают быстро реагировать на движение людей и удерживать равновесие. Лучше заранее убрать то, что не нужно держать в потоке.

01

Двигайся вместе с общим потоком и не пытайся резко обгонять других. Любое неожиданное движение может вызвать столкновение или потерю равновесия.

02

Локти держи ближе к корпусу, а руки — у груди. Так проще защитить себя, не задев других и не открывая грудную клетку для удара.

03

Если поток становится слишком плотным, смещайся к краю. У стены или у барьера давление обычно ниже, а свободное пространство найти легче.

Правила движения в плотном потоке

Что нельзя делать при панике

01

Нельзя бежать против движения или пробираться назад через плотную массу людей. Это усиливает давку и мешает тем, кто движется вместе с потоком.

02

Нельзя толкаться, кричать без необходимости и резко останавливаться посреди прохода. Такие действия путают других и повышают риск падений.

03

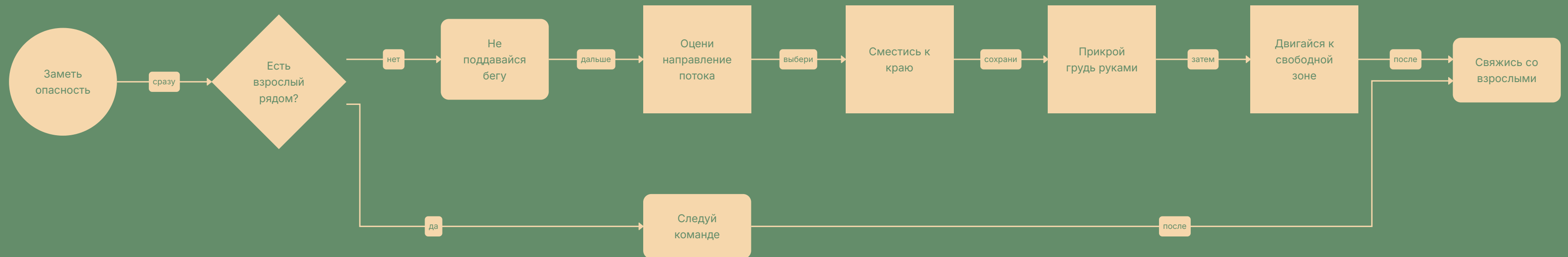
Не стоит наклоняться за упавшей вещью, если вокруг тесно. В этот момент человек теряет устойчивость и может сам оказаться на полу.

04

Нежелательно хвататься за незнакомых людей, перила и узкие ограждения, если это тормозит движение. Лучше сохранить баланс и выбрать более безопасное место.

Алгоритм действий при внезапной панике

Последовательность основана на правилах безопасного поведения в плотном потоке людей.



Если человек потерялся среди людей



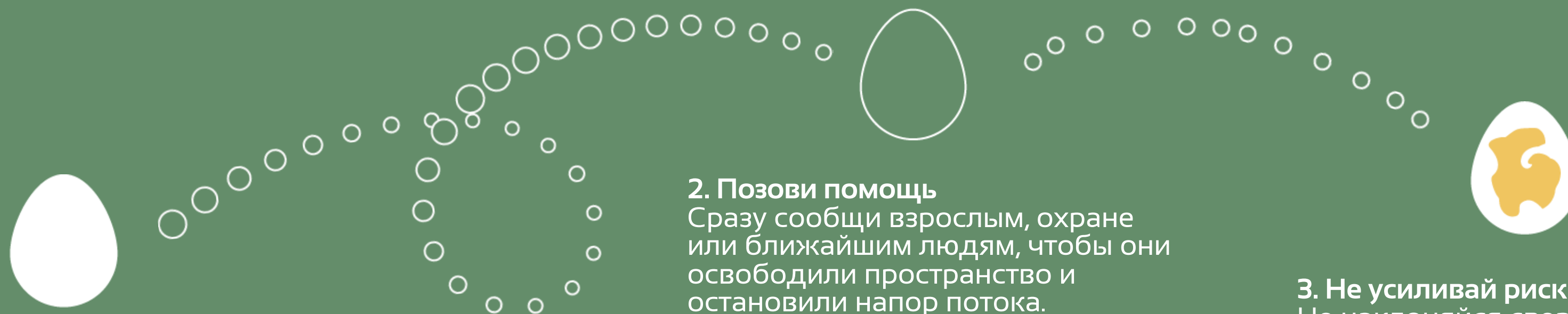
Если ты оказался один, сразу остановись в безопасном месте и осмотришься. Подойди к стене, колонне, стойке или посту охраны — там легче сохранить спокойствие и не мешать потоку.



Позвони или отправь короткое сообщение взрослому: назови место, ориентир и что видишь рядом. Не уходи в сторону без причины и держи телефон так, чтобы не терять обстановку из виду.



Если кто-то рядом упал



1. Заметь падение

Не смотри только вниз: быстро оцени, где упал человек и не создаст ли это новую давку вокруг.

2. Позови помощь

Сразу сообщи взрослым, охране или ближайшим людям, чтобы они освободили пространство и остановили напор потока.

3. Не усиливай риск

Не наклоняйся сверху в тесноте: помогай только после появления свободного места и следи, чтобы голову пострадавшего не задевали шаги.

Частые ошибки школьников в толпе

Чем заметнее ошибка, тем быстрее она разрушает порядок движения и отвлекает от ориентиров вокруг.

Самые опасные действия — бег и толчки: они повышают плотность и провоцируют падения. Телефон опасен тем, что снижает внимательность.



Сводка по типичным ошибкам поведения в толпе на основе правил безопасного поведения; без привязки к статистике

Как помогают взрослые и службы безопасности



Учителя и сопровождающие
Они быстро оценивают ситуацию, собирают детей вместе и подают понятные команды, чтобы группа не распалась и не пошла в разные стороны.



Охрана
Сотрудники безопасности направляют поток к свободным проходам, следят за плотностью людей и предупреждают образование опасных заторов у входов и выходов.



Спасатели
При необходимости они освобождают проход, помогают пострадавшим и организуют безопасное пространство, чтобы движение людей не создавало дополнительного риска.



Организаторы
Они объявляют нужную информацию, открывают дополнительные выходы и убирают препятствия, если зона становится перегруженной или плохо проходимой.

Где риск толпы особенно высок



Сравнение мест показывает, где людям труднее двигаться и быстрее возникает опасная плотность.



Наибольший риск там, где много людей и мало свободных проходов. Чем уже выходы и плотнее поток, тем важнее сохранять спокойствие.



Обобщение характеристик массовых мест: плотность, ширина проходов, шум и число выходов

Место	Риск
Метро	высокий
Стадион	высокий
Школьная линейка	средний
Ярмарка	средний

Безопасная поза тела в толпе



Устойчивое положение начинается с ног: стопы стоят уверенно, колени слегка согнуты, а корпус готов сместиться вместе с потоком. Это помогает удержать равновесие при внезапном сжатии людей.



Руки лучше держать перед грудью, не опуская их вниз. Так проще защитить дыхание, не зацепиться за чужую одежду и сохранить пространство для движения в плотной группе.



Почему слухи усиливают панику

01

В шумном месте люди слышат обрывки фраз, поэтому непроверенное сообщение легко кажется правдой и вызывает тревогу раньше, чем появляется точная информация.

02

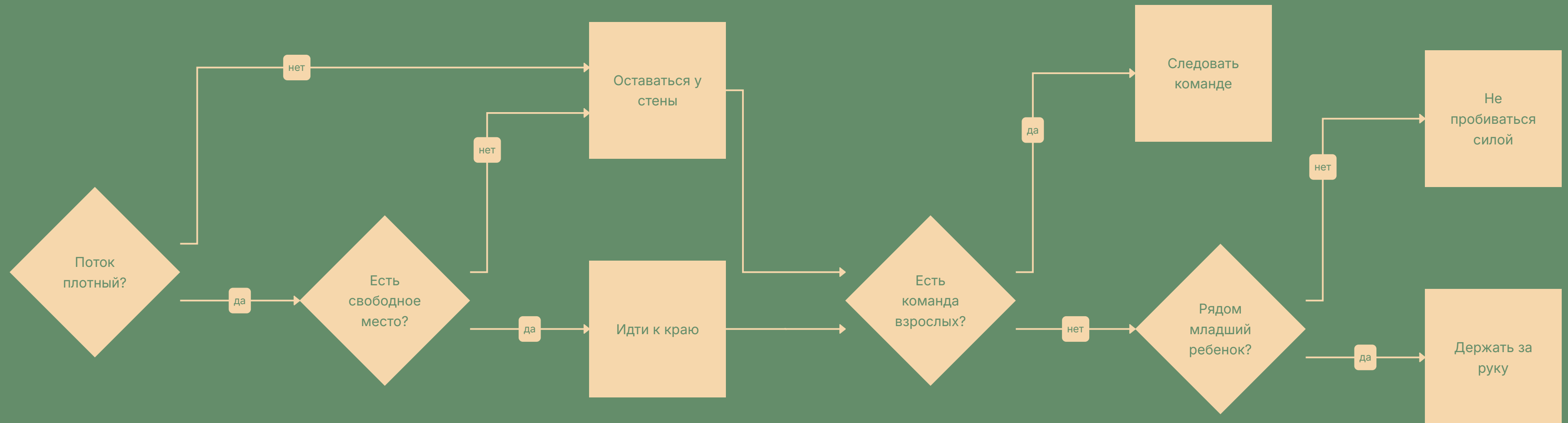
Если кто-то громко крикнет об опасности, другие могут повторить его поведение, даже не поняв, что происходит. Так страх быстро превращается в хаотичное движение.

03

Доверять нужно только взрослым, охране, полиции, сотрудникам места и официальным объявлениям. Их команды помогают отличить реальную угрозу от слуха и действовать спокойно.

Выбор безопасного действия: идти вперед или остановиться

Схема основана на признаках плотности потока, наличии свободного пространства и указаниях взрослых.



01

Сохраняй спокойствие и не поддавайся общему бегу: паника передаётся быстро, а твоя задача — не усиливать опасность своим поведением.

02

Двигайся вместе с потоком, держи локти ближе к корпусу и по возможности смещайся к краю, где проще удержать равновесие и найти выход.

03

Не используй телефон для игр или переписок во время движения: он мешает видеть людей впереди и замечать изменения в плотности толпы.

04

Помни ориентиры, не теряй из виду товарищей и сразу обращайся к взрослым, если поток стал слишком плотным или кто-то рядом растерялся.

Короткие правила, которые легко запомнить

Спокойствие и готовность защищают

Безопасность в толпе начинается с подготовки и внимательности: спокойные действия, ориентиры рядом и быстрый контакт со взрослыми помогают избежать травм и выйти из опасной зоны.

