



При пожаре в общественном месте — в школе, музее, торговом центре, кинотеатре — ваши шансы и шансы ваших близких выжить вырастут, если действовать по правилам, предусмотренным на этот случай. После трагедии в торговом центре «Зимняя вишня» в Кемерове мы задумались о том, сможем ли мы вести себя правильно в аналогичной ситуации.

Инструкции, как вести себя в любой чрезвычайной ситуации, опубликованы на [сайте МЧС](#)

Здесь предусмотрено многое — от аварии на химическом заводе до разбитого градусника. Мы выбрали те из них, которые относятся к ситуации пожара в общественном месте, оформили в виде пошаговой инструкции и дополнили советами психологов о поведении в толпе и борьбе с паникой. Таких советов от дипломированных специалистов много, например, на [сайте WikiHow](#)

Как заранее подготовиться

Прочитайте внимательно эту инструкцию и инструкции на специализированных сайтах. Задумайтесь о психологии человека в стрессовой ситуации. Этот совет может показаться вам странным, но привычка думать об опасности заранее — это такой же навык, как физподготовка, и он может оказаться полезным.

Если вы заходите в незнакомое здание, старайтесь запомнить, где выход. Обращайте внимание на запасные выходы, которые обозначены зелёными плафонами с пиктограммой человека. Обратите внимание на то, в какой они стороне лестницы.



Если пройдёте мимо таблички с планом эвакуации, запомните, где она висит. То же касается кнопок пожарной тревоги: как правило, это небольшие красные коробки на стене.

Если вы пришли с ребёнком, в большом магазине, кинотеатре, театре держите его за руку. В холлах и открытых пространствах никогда не теряйте его из виду.

Как не поддаться панике

Все инструкции по поведению в чрезвычайных ситуациях начинаются со слов о том, что нельзя поддаваться панике.

На деле это может быть не так просто, но есть несколько приёмов, которые хотя бы немного помогут.

1. Постарайтесь контролировать дыхание. Времени на дыхательные упражнения или на то, чтобы дышать в пакет, у вас не будет, но вы можете потратить несколько секунд на то, чтобы сделать несколько глубоких вдохов и выдохов с контролем диафрагмы. Сосредоточьтесь хотя бы на мгновение. Это поможет вернуть контроль над психикой в целом.

2. Ни в коем случае не бегите, если возникает такое желание. Сдержите себя усилием воли.

3. Сосредоточьтесь на простых автоматических действиях. Для этого хорошо заранее твёрдо знать, какие первые действия нужно совершить: найти глазами близкого человека, набрать номер службы спасения, вспомнить дорогу к выходу.

4. Если с вами ребёнок, обратитесь к нему, успокойте его словами. Необходимость объяснить ситуацию другому человеку и успокоить того, кто боится больше, чем вы, помогает сосредоточиться и переключиться.



[Что делать при пожаре в общественном месте](#), [и как себя вести](#), [ваша безопасность](#), [сайт вадима](#), [ваши шансы](#), [в центре торговом](#), [пожар](#)