

## Как выжить при стрельбе в общественном месте

Хотя вероятность попасть в перестрелку в общественном месте очень мала, в последнее время подобные случаи участились. В критической ситуации можно легко потеряться от неожиданности и страха. Знание того, как следует вести себя в подобных ситуациях, повысит ваши шансы на выживание. Более того, при необходимости вы сможете помочь окружающим.

### Метод 1

#### Оценка ситуации



**1. Сохраняйте спокойствие.** При стрельбе в общественном месте легко впасть в панику, однако постарайтесь не поддаваться эмоциям и сохранять ясность мыслей. Может показаться невозможным сохранить спокойствие в таком критическом положении, однако существуют определенные приемы, которые помогут вам удержаться от паники:

- Сосредоточьтесь на своем дыхании. Во время вдоха посчитайте до трех, затем задержите дыхание и тоже сосчитайте до трех, после чего выдохните на счет три. Можно (и нужно) делать это в то время, пока вы перемещаетесь в безопасное место — контроль дыхания поможет вам предотвратить гипервентиляцию и избежать принятия необдуманных решений.

**2. Предупредите других.** Как только вы поймете, что началась стрельба, следует немедленно предупредить тех, кто находится рядом с вами. Некоторые могут не заметить чрезвычайной ситуации, а других может сковать страх. Сообщите людям вокруг вас о том, что началась стрельба, и что всем следует выбираться из данного места или попытаться спрятаться.



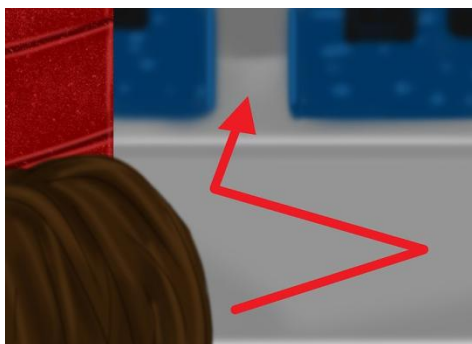
**3. Составьте план.** В чрезвычайной ситуации очень важно иметь конкретный план действий. Предварительные тренировки и обучение помогут вам добраться до безопасного места, однако следует помнить о том, что необходимо также иметь запасной план. Если вы не сможете осуществить основной план, оцените ситуацию и подумайте, можно ли реализовать резервный план.

**4. Приготовьтесь бежать.** Многие люди теряются в чрезвычайной ситуации. Если стрелок находится неподалеку, возможно, лучше будет оставаться на месте и спрятаться. Однако специалисты полагают, что прятаться следует лишь в том случае, если у вас нет возможности убежать. Если вы знаете, куда можно переместиться для того, чтобы оказаться на безопасном расстоянии от стрелка, переборите свой страх и желание оставаться на месте и постарайтесь убежать, если это не опасно.



## Метод 2

### Перемещение в безопасное место



#### 1. Представьте мысленно свои перемещения.

Необходимо обдумать маршрут побега и учесть окружающую обстановку. Если на пути встречаются места, где стрелок может заметить вас или других людей, учтите это и подумайте о том, как вы будете действовать в подобном случае.

- Как правило, стрелки обращают внимание на случайные цели. Постарайтесь быть как можно незаметнее — обдумывайте свои действия и старайтесь не попасться на глаза стрелку.

**2. Бегите, если есть такая возможность.** Если стрелок находится недалеко от вас, необходимо перебороть свой страх, не оставаться на месте и постараться как можно далее удалиться от него. Не следует стоять на одном месте и смотреть, что происходит. Предпримите все возможное для того, чтобы увеличить расстояние между вами и стрелком — после этого ему будет сложнее намеренно попасть в вас, и уменьшится опасность того, что вы случайно попадете под пули.



- Учтите, что подобная тактика действует лишь в том случае, если стрелок не заметил вас, вы затерялись в толпе или услышали выстрелы, но не увидели самого стрелка.

- Помогите другим, если вы можете сделать это, не подвергая свою жизнь опасности.

- Постарайтесь убежать, даже если окружающие убеждают вас оставаться на месте.

Поощряйте остальных присоединиться к вам. Однако если другие сомневаются, не ждите, пока они примут решение. Важно как можно быстрее выбраться из опасной зоны.



**3. Оставьте свои вещи.** Помните о том, что ваша жизнь несравненно важнее, чем мобильный телефон и другие личные вещи. Не мешкайте в попытках спасти свое имущество, и если другие пытаются забрать с собой свои вещи, скажите им, чтобы они их бросили.

**4. Используйте любые возможные пути отхода.** Воспользуйтесь любой возможностью, в том числе запасным выходом или аварийными окнами. В большинстве ресторанов, кинотеатров и других общественных мест есть запасные выходы (например, в кладовых или на кухнях) на случай пожара и других чрезвычайных ситуаций. Поищите такой выход и попытайтесь воспользоваться им.





**5. Позвоните в службу спасения.** После того как вы удалитесь из рискованной зоны и избежите непосредственной опасности, позвоните 112 или 101 и вызовите помощь (если у вас нет телефона, попросите его у кого-нибудь).

- Покинув здание, держитесь от него подальше.
- Предостерегайте прохожих, чтобы они не заходили в здание. Предупреждайте окружающих о том, что происходит в покинутом вами здании, и советуйте им держаться подальше от него.

## Метод 3

### Укрытие от стрелка

**1. Найдите укромное место.** Выберите такое место, где стрелок не увидит вас, и где можно укрыться от пуль. Хорошо, если при необходимости вы сможете легко выбраться из этого места, и оно будет достаточно просторным, чтобы вам не пришлось сидеть «скрючившись».

- Не мешкайте. Постарайтесь как можно быстрее найти место, в котором вы смогли бы спрятаться.
- Если поблизости нет помещения с запирающейся дверью, попытайтесь спрятаться за чем-либо, что прикроет вас (например, за копировальной машиной или шкафом).

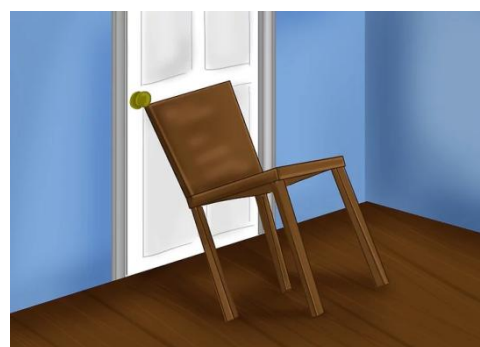


**2. Не шумите.** Выключите свет и ведите себя тихо. Обязательно отключите звуковой и вибрирующий сигнал в своем мобильном телефоне. Подавляйте желание кашлянуть или чихнуть и не разговаривайте с людьми, которые могут прятаться рядом с вами.

- Помните о том, что вы прячетесь от стрелка, и старайтесь, чтобы он не смог обнаружить вас.

**3. Заблокируйте место, где вы прячетесь.** Если вы находитесь в комнате, закройте дверь или заблокируйте ее чем-то массивным, например шкафом или диваном. Постарайтесь сделать так, чтобы стрелок не смог проникнуть в комнату.

- Затрудните стрелку доступ в комнату — тем самым вы окажетесь в большей безопасности и сможете выиграть время. Если вы или кто-то другой позвоните в полицию, она немедленно отреагирует. В подобной чрезвычайной ситуации важна каждая минута.



**4. Старайтесь расположиться ближе к полу.** Лягте на пол лицом вниз и положите руки рядом с головой, но не накрывайте ее. Таким образом вы прикроете свои внутренние органы. Кроме того, если стрелок наткнется на вас, он подумает, что вы уже умерли. Лежащая позиция снижает риск того, что вас заденет шальная пуля.

- Держитесь в стороне от двери. Вместо того чтобы пытаться открыть или выломать запертую дверь,

нападающий может начать стрелять в нее. При этом пули могут пробить дверь, поэтому лучше держаться от нее подальше.

## Метод 4

### Борьба со стрелком

**1. В случае необходимости боритесь.** Однако не пытайтесь драться со стрелком, если у вас есть возможность убежать или спрятаться. Схватку с нападающим необходимо рассматривать как последнее средство, к которому следует прибегнуть лишь в крайнем случае.



**2. Найдите что-либо, что можно использовать в качестве оружия.** Подыщите что-нибудь, чем вы сможете ударить нападающего или поранить его — например, подойдет стул, огнетушитель или чайник с кипятком. Большинство людей не носят оружие, поэтому вам придется импровизировать и использовать то, что находится под рукой. Можно держать выбранный предмет перед собой, чтобы прикрываться им от пуль, а при случае бросить в нападающего.

• Вместо ножа можно использовать ножницы или нож для вскрытия конвертов. В качестве оружия можно использовать даже ручку (при этом уприте ее в основание большого пальца).

**3. Обезвредьте нападающего.** В борьбу со стрелком следует вступать лишь в случае крайней необходимости, когда вашей жизни угрожает опасность. Если вы не можете убежать или спрятаться, окажите сопротивление в одиночку или вместе с другими. Постарайтесь выбить оружие из рук нападающего или сбить его с ног, чтобы он потерял ориентацию.



**4. Атакуйте.** Если стрелок находится совсем рядом с вами и вам угрожает непосредственная опасность, попытайтесь разоружить его. В любом случае необходимо действовать быстро и приложить все усилия к тому, чтобы выбить оружие из рук нападающего и обезвредить его.

• Если у нападающего ружье, ухватитесь за его ствол и отведите его от себя; при этом старайтесь ударить или пнуть стрелка. Стрелок, скорее всего, потянет ружье на себя, и если вы последуете за его движением, он может потерять равновесие и упасть на пол. Если вам удастся завладеть и прикладом ружья, вы сможете бить и толкать им нападающего.

• Если у стрелка пистолет, попытайтесь схватить его сверху за ствол, чтобы нападающий не смог навести пистолет на вас. Из многих моделей пистолетов невозможно выстрелить повторно, если их крепко сжать сверху: уже имеющийся заряд **БУДЕТ ВЫПУЩЕН**, но для следующего нужно будет вручную передернуть затвор.

• При попытке свалить стрелка с ног цельтесь в верхнюю часть тела. Наибольшую опасность представляют руки и оружие нападающего. Кроме того, можно бить по глазам, лицу, плечам или шее.

**5. Действуйте без колебаний.** Даже если вы испуганы при виде того, как стрелок наводит на вас свою штурмовую винтовку, сосредоточьтесь на стволе винтовки и постарайтесь вырвать ее из рук нападающего и повалить его на землю. Быстрые и отважные действия могут спасти вашу жизнь и жизни других людей.

• К счастью, в экстремальной ситуации ваш организм включит реакцию «бей или беги», что поможет вам бороться за свою жизнь.



## Метод 5

### Получение помощи



**1. Сохраняйте спокойствие.** Если вам удалось убежать, постарайтесь глубоко дышать. Не исключено, что вы находитесь в состоянии паники и испытываете шок или получили травму — попробуйте глубоко дышать, чтобы взять себя в руки и успокоиться.

**2. Постоянно держите свои руки на виду.** Полиция стремится нейтрализовать стрелка, поэтому при выходе из здания или другого общественного места поднимите руки ладонями вперед, чтобы полицейские видели, что у вас нет оружия. В подобных ситуациях полицейские настороженно относятся ко всем выходящим, поскольку нападавший может притвориться невинной жертвой и попытаться ускользнуть вместе с другими.



**3. Не показывайте на что-либо и не кричите.** В случае стрельбы в общественном месте полиция руководствуется своими инструкциями. Предоставьте полицейским самим выполнять свою работу и не вмешивайтесь в их действия, тем более, что вы еще не отошли от шока. Не мешайте полиции обезвредить преступника.

**4. Знайте, что раненым будет оказана медицинская помощь.** Задача полиции состоит в том, чтобы найти и обезвредить преступника. Пока стрелок не будет обезврежен, полицейские не будут оказывать помощь раненым, но не волнуйтесь — на место должны прибыть бригады скорой помощи, которые позаботятся о всех пострадавших.

• Если вас ранили, постарайтесь замедлить дыхание. Это поможет предотвратить шок и уменьшить кровотечение. Прикройте рану ладонями или одеждой и надавите на нее, чтобы остановить кровотечение до прибытия медицинской помощи.



### **Советы**

- Узнайте больше о том, как следует себя вести при стрельбе в общественном месте. К примеру, в школах рассказывают об этом на уроках безопасности жизнедеятельности.

- Учтите, что в подобных ситуациях стрельба, как правило, ведется по случайным целям. При этом события могут развиваться очень быстро и непредсказуемо. Постарайтесь спрятаться и быть как можно незаметнее.

- Помните о том, что на стрельбу в общественном месте полиция реагирует очень быстро. В большинстве случаев стрельба в общественных местах длится не более 10–15 минут.

### **Предупреждения**

- Не позволяйте панике или отчаянию сковать вас. Согласно экспертам, жизнь в подобных ситуациях часто зависит от быстрой реакции в течение первых пяти секунд.

- Не проявляйте ненужного героизма. В борьбу с преступником следует вступать лишь в случае крайней необходимости, когда нет возможности убежать или спрятаться.