



Документ у форматі легкого читання

Як захистити себе, коли навколо багато людей?



Серія: безпека

Підготовлено:

Павло Рубан, Благодійне товариство допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела»

Під редакцією:

Маргарет Фаррелл, Ірландія, експертка-практик та консультантка у сфері послуг для людей з інвалідністю;

Раїса Кравченко, засновниця та радниця Всеукраїнської громадської організації «Коаліція захисту прав осіб з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень»

Ці матеріали у форматі легкого читання були підготовлені в рамках проєкту ОБСЄ БДІПЛ «Просування людського виміру безпеки в Україні» в результаті тренінгової програми з методології легкого читання та пов'язаних з нею концепцій для представників/-ць організацій людей з інвалідністю. Погляди та інформація, що містяться у цих матеріалах, можуть не відображати політику та позицію БДІПЛ.

Зміст

1. Про що цей документ?	5
<hr/>	
2. Правила безпеки біля входу в метро та підземних переходів	6
<hr/>	
3. Безпека в метро	8
<hr/>	
4. Як не панікувати у натовпі?	10
<hr/>	
5. Що робити у наляканому або агресивному натовпі?	12
<hr/>	
6. Правила, які треба запам'ятати	14
<hr/>	
7. Що робити, коли навколо тебе багато людей, які йдуть в одному напрямку?	15
<hr/>	

Як захистити себе, коли навколо багато людей?

Ілюстрації з відкритих інтернет-джерел.



Цей документ є легким для читання описом повного тексту правил, як захистити себе, коли навколо багато людей.

Вам потрібно читати повний текст, якщо захочете дізнатися усі правила безпеки, коли навколо багато людей.



Повна назва документа «Особиста безпека під час перебування у місцях масових скупчень людей»



Повний текст документа можна знайти на вебсайті Деснянської районної у місті Києві державної адміністрації за адресою: <https://desn.kyivcity.gov.ua/content/osobysta-bezpeka-pry-perebuvanni-u-miscyah-masovyh-skupchen-lyudey.html>

1. Про що цей документ?



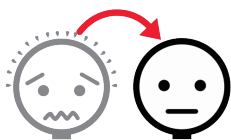
Цей документ містить правила про те, як захистити себе, коли навколо багато людей.



Також правила розкажуть, як шукати вихід у натовпі.



Правила розкажуть, як поводитися біля входу в метро та біля підземних переходів.



Ще ці правила навчать зберігати спокій.

2. Правила безпеки біля входу в метро та підземних переходів



Іноді біля входу в метро багато людей.

Тоді краще скористатися іншим транспортом або почекати, доки людей стане менше.



Якщо біля входу до підземного переходу багато людей, краще скористатися іншим переходом.



Якщо ти побачиш великий натовп людей у будівлі чи переході, не треба туди заходити.



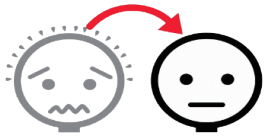
Якщо ти всередині великого натовпу людей, тобі може здатися, що нічим дихати.



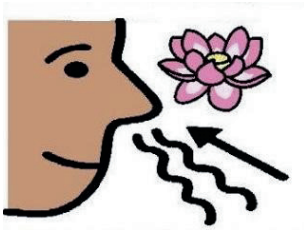
Ти можеш зрозуміти, що тобі нікуди вийти.



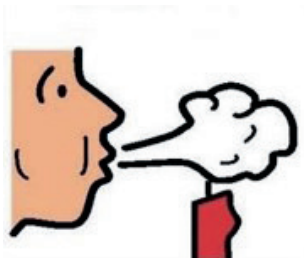
Ти можеш почати нервувати.



Тобі треба заспокоїтися.



Починай робити глибокі вдихи
носом, наче нюхаєш квітку.



Видихай ротом, наче задуваєш свічку.

3. Безпека в метро



Якщо ти бачиш багато людей в метро, треба бути дуже обережним!



Особливо обережним треба бути біля входу на ескалатори.



Коли ти їдеш на ескалаторі, обов'язково тримайся за поручень.



Особливо обережним треба бути на платформах, де ходять потяги.



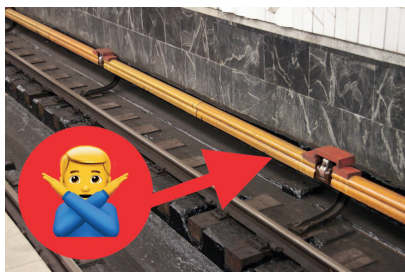
На краю платформи є жовта лінія.

За жовту лінію заходити не можна,
доки не приїхав потяг.



Якщо ти впав на колію, біжи у напрямку,
де розташований годинник.

Голосно кричи та махай руками.



Під платформою розташована жовта рейка.

Не можна торкатись жовтої
рейки – вона під напругою.

Напруга може тебе вбити.



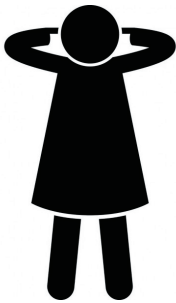
Після падіння на рейки самостійно
вилазити на платформу не можна!

Дочекайся працівника метрополітену
і роби те, що він каже.

4. Як не панікувати у натовпі?



Щоб залишатися спокійним у натовпі, треба дотримуватися декількох правил.



Не слухай, що кажуть незнайомі люди поруч з тобою.



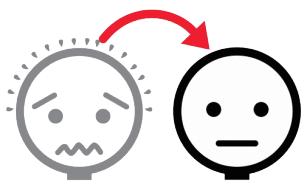
Не звертай уваги на вигуки та заклики щось робити або кудись йти.



Можна слухати тільки представників поліції, медиків, пожежників або військових. Звертайся до них по допомогу.



Коли нервуєш, ти не можеш зосередитися.



Треба спокійно і глибоко дихати, озирнутися навкруги і шукати вихід з натовпу.



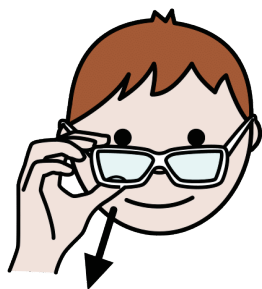
Якщо ти потрапив у натовп з близькою людиною, яка нервує, намагайся її заспокоїти.

5. Що робити у наляканому або агресивному натовпі?



Виклади усі колючі предмети з кармана.

Переклади колючі предмети в сумку або в рюкзак.



Зніми окуляри, їх можуть розбити і поранити тобі обличчя або очі.



Якщо без окулярів ти бачиш дуже погано, їх можна не знімати.



Зніми шарф, ланцюжок або намисто з шиї. Поклади їх у сумку або рюкзак.



Краще зняти сумку чи рюкзак і нести їх в руках.



Не сварися з оточуючими.



Пошукай безпечне місце, де немає натовпу.

Намагайся йти у тому напрямку.



Якщо ти почув постріли, швидко йди в протилежний бік.



Якщо навколо тебе почали стріляти, швидко лягай на землю і накрив голову руками.



Доки навколо тебе стріляють, не можна підніматися і намагатися втекти.



Якщо до тебе звертається людина з пістолетом, рушницею або автоматом, виконуй всі її вказівки.

Тримай руки піднятими догори.



Якщо ти побачив танки або бронетранспортери, не підходь до них. Водій танка чи бронетранспортера може не побачити тебе і задавити.

6. Правила, які треба запам'ятати



Якщо ти бачиш велику кількість людей які кричать або щось ламають, краще обійти цих людей стороною.



Якщо ти зайшов у велике приміщення, де дуже багато людей, будь уважним.

Запам'ятай, де знаходяться запасні виходи і як до них дійти.

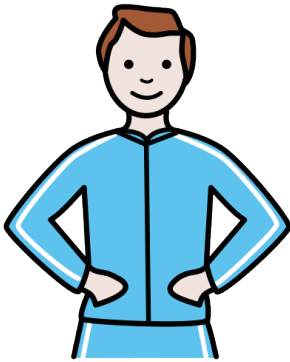


Виходи мають бути позначені зеленим кольором та написом «Вихід».

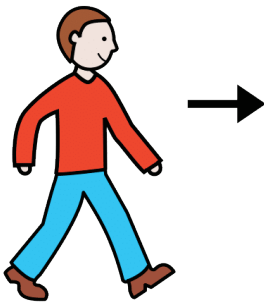
7. Що робити, коли навколо тебе багато людей, які йдуть в одному напрямку?



Ці поради стосуються випадку, коли люди дуже близько і тобі некомфортно.



Глибоко вдихни і розведи лікті в сторони.



Не зупиняйся і родовжуй іти!



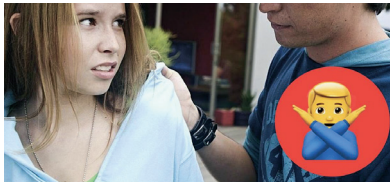
Іди у тому ж напрямку, куди йдуть люди.



Намагайся поступово виходити з цього натовпу, просуваючись ближче до його краю.



Обов'язково дивись під ноги та тримай рівновагу, щоб не впасти.



Не чіпляйся за інших людей руками.



Не тримай руки у кишенях.



Не роби короткі кроки,
не піднімайся навшпиньки.



Якщо у тебе щось впало,
не нахиляйся, щоб це підняти.