



РОЗДІЛ 2: Підготовка до катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах

НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 12: Навички виживання на самоті в умовах стихійного лиха у громадському місці та на великому об'єкті

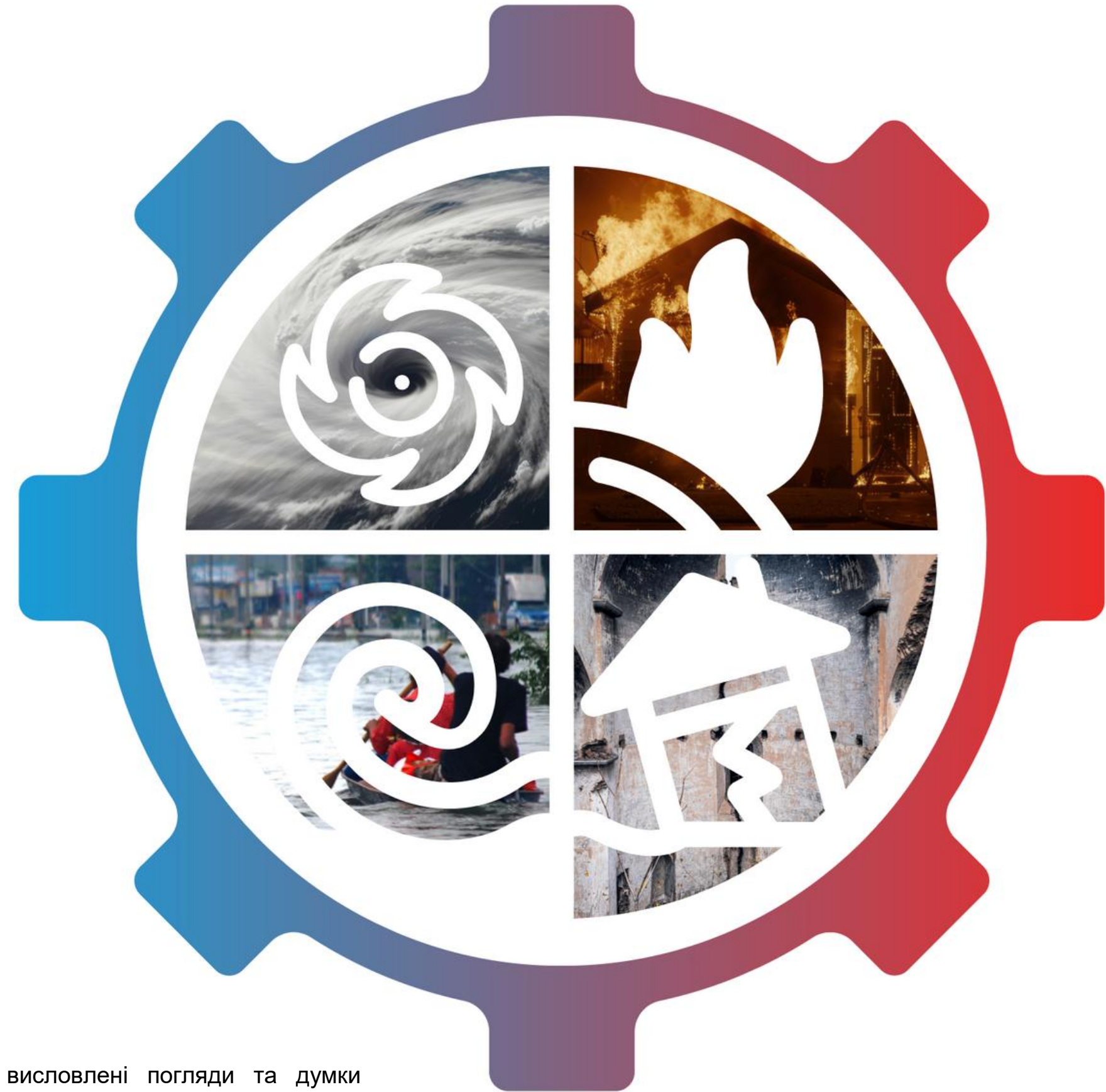
Автор: EVA-93/ Партнерство проекту VET READY

Номер проекту: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу або Іспанської служби з питань інтернаціоналізації освіти (SEPIE). Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть за них відповідальності.



Мета навчального модуля

Загальна мета: Оснастити учнів практичними стратегіями виживання та навичками самостійності, необхідними для індивідуального захисту, прийняття рішень та адаптації у разі стихійного лиха у громадському місці або великому приміщенні (наприклад, стадіони, торгові центри, аеропорти, концертні зали) на самоті та без негайної зовнішньої підтримки.

Тривалість навчального модуля: 2,6 академічних годин

Метод оцінювання: тест з вибором однієї правильної відповіді після завершення навчального модуля

Цільові групи: учні професійно-технічної освіти, учні безперервної професійно-технічної освіти, учні діаспори, викладачі професійно-технічної та безперервної професійно-технічної освіти

Визнання для учнів:

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

Визнання для освітян:

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

Цільова перехресна навичка ESCO в категорії T2.3: Вирішення проблем

Результати навчання навчального модуля

Знання

1. Розпізнавайте поширені ризики та небезпеки у громадських та великих місцях.
2. Розуміти принципи ситуаційної обізнаності, стратегій виходу та безпечного прийняття рішень в ізоляції в людному місці.
3. Визнайте важливість швидкого самозахисту та вирішення проблем без необхідності покладатися на негайну зовнішню допомогу.

Навички

1. Швидко виявляйте ризики та проблеми у людних або великих місцях (наприклад, заблоковані виходи, дим, незвичайна поведінка натовпу).
2. Проведіть швидкий аналіз ситуаційних ризиків, щоб вибрати найбезпечніший варіант виживання.
3. Самостійно вирішувати проблеми під тиском, створюючи практичні рішення, використовуючи доступні ресурси.

Ці навички безпосередньо пов'язані з наскрізними навичками ESCO

T2.3: Вирішення проблем

- Виявляти проблеми та проводити аналіз ризиків
- Розробка стратегій реагування на надзвичайні ситуації
- Вирішувати проблеми в непередбачуваних умовах

Вступ: Що таке навички самотнього виживання в умовах стихійного лиха у громадському місці та на великому об'єкті

- Навички самотнього виживання в умовах стихійного лиха у громадському місці та на великому об'єкті стосуються здатності самотійно забезпечувати власну безпеку, швидко приймати рішення та адаптуватися в ситуаціях, коли натовпи, обмежений простір або раптові небезпеки становлять загрозу, а негайна допомога недоступна.
- Цей модуль навчає, як зберігати спокій, діяти швидко та задовольняти свої основні потреби для виживання — навіть без прямої підтримки, керівництва чи спорядження — шляхом розпізнавання ризиків, вибору безпечних дій та використання доступних ресурсів у межах місця проведення заходу для самозахисту.

Ключові поняття та термінологія

- Стиснення в натовпі – ситуація, що загрожує життю, коли щільний натовп чинить надзвичайний тиск, що призводить до задухи або травм.
- Тиснява – раптовий, хаотичний наплив людей, спричинений страхом, тривогою або уявою небезпеки, що часто призводить до падінь та травм.
- Шлях евакуації – чітко позначений шлях для безпечного виходу з місця проведення заходу під час надзвичайної ситуації.
- Пункт збору – визначене безпечне місце поза межами місця проведення заходу, де евакуйовані повинні зібратися після евакуації.
- Карантин – захисний захід, що вимагає від осіб залишатися в безпечному місці під час таких загроз, як насильство чи тероризм.
- Укриття на місці – перебування в безпечному приміщенні замість евакуації, що використовується, коли зовнішні умови є більш небезпечними.
- Структурне руйнування – часткове або повне обвалення інфраструктури місця проведення (наприклад, трибун, дахів, сцен) через перевантаження, погане проектування або небезпеки.
- Ситуаційна обізнаність – здатність залишатися пильними, помічати виходи, стежити за поведінкою натовпу та розпізнавати ранні ознаки небезпеки.

Розуміння важливості

- У звітах Цивільного захисту ЄС підкреслюється, що місця скупчення людей, стадіони, торгові центри, аеропорти та концертні зали класифікуються як громадські місця високого ризику.
- Під час пожежі в нічному клубі Кочані (Північна Македонія, березень 2025 року) 62 людини загинули та 193 отримали поранення, оскільки паніка, заблоковані виходи та відсутність систем безпеки перетворили концертний майданчик на зону лиха. Для підтримки реагування на надзвичайні ситуації було задіяно Механізм цивільного захисту ЄС.
- Тиснява в Турині (Італія, 2017) показала, як швидко поширюється паніка у великих натовпах: 3 смерті та ~1672 травми сталися під час публічного перегляду футбольного матчу, коли раптовий страх спричинив масовий наплив людей.
- Ці випадки підкреслюють, чому навчання навичкам виживання на самоті є важливим — у місцях скупчення людей здатність діяти швидко та самотійно може означати різницю між життям і смертю.

Чому цей навчальний модуль важливий

- Надзвичайні ситуації в людних місцях не завжди починаються з хаосу — іноді це просто вихід, який здається занадто далеким, двері, які не відчиняються, або незвичайний шум, який поширює страх.

Спрацює пожежна сигналізація на стадіоні. Раптовий поштовх у натовпі на концерті. Відключення електроенергії в торговому центрі. Один невеликий тригер може перетворити тисячі людей на стрімку хвилю.

- У такі моменти виживання залежить не від сили, а від вашої усвідомленості, швидких рішень та здатності зберігати спокій, коли інші панікують.

Знання того, що робити в переповненому місці, може означати різницю між тим, щоб опинитися в пастці, та знайти безпечний вихід — для себе, а можливо, і для когось іншого також.

Стихійні лиха в контексті сценарію стихійного лиха у громадському місці та на великому об'єкті

- Стихійні лиха, такі як землетруси, сильні шторми з блискавками та тривалі хвилі спеки, стають дедалі частішими в Європі через зміну клімату. Ці події можуть розгортатися раптово, особливо в людних громадських місцях або великих закладах, створюючи серйозні ризики для людей, які опинилися всередині.
- Землетруси можуть пошкодити стадіони, торгові центри чи концертні зали, спричинивши падіння уламків, блокування виходів та масову паніку. Сильні шторми приносять зливові дощі, сильний вітер та удари блискавок, які можуть відключити електроенергію, обвалити тимчасові споруди або спровокувати небезпечні рухи натовпу. Екстремальна спека під час заходів просто неба підвищує ризик зневоднення, непритомності та невідкладної медичної допомоги, коли тіні та води бракує.
- Коли в таких умовах трапляються катастрофи, виживання залежить від спокійного прийняття рішень, швидкого розпізнавання ризиків та швидкого переміщення до безпечних районів, а не від очікування зовнішньої допомоги.

Землетруси

Землетруси на стадіонах, у торгових центрах, аеропортах чи концертних залах рідко починаються з попередження, але вони можуть мати ранні ознаки:

- Незвичайне тремтіння або вібрація відчувалася під ногами, навіть легка.
- Висячі предмети (світильники, вивіски, прикраси) несподівано коливаються.
- Тріскаючі або клацаючі звуки від стін, стель або скла.
- Раптові відключення електроенергії або спрацювання сигналізації без видимої причини.
- Птахи або тварини в окрузі поведуться непередбачувано.

Навіщо реагувати?

Навіть помірний землетрус може спричинити падіння уламків, обвалення стель та блокування виходів у густонаселених районах.

Паніка натовпів створює ризик тисняви, більш смертельний, ніж сам землетрус.

Афтершоки можуть статися протягом кількох хвилин, що робить важливою рання евакуація або переміщення у безпечніші зони (відкриті місцевості, під міцними спорудами).



Рисунок 1. Зруйнована конструкція стадіону під час землетрусу.

(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Шиліною через MagicStudio)

Землетруси

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці (стадіоні, торговому центрі, аеропорту), коли починається тряска:

Захистіть себе в першу чергу! Ляжте, накрийтеся та захистіть голову — навіть якщо інші навколо вас панікують. Уникайте натовпу! Тримайтеся подалі від тисняви біля виходів або ескалаторів — зачекайте, поки припиниться тряска. Обирайте безпечні місця для укриття! Міцні меблі, внутрішні стіни або опорні балки безпечніші, ніж скляні фасади чи вітрини магазинів. Думайте самостійно! Не йдіть сліпо за панікуючим натовпом — шукайте найбезпечніший шлях після закінчення тряски. Виходьте лише тоді, коли це безпечно! Використовуйте аварійні знаки та спокійно йдіть, щоб піти після поштовхів.

Якщо ви перебуваєте на вулиці у громадському місці (площа, вулиця, майданчик просто неба):

Тримайтеся подалі від обвалів! Швидко відійдіть від фасадів, скла та падають вивісок Шукайте відкриту місцевість! Знайдіть простір подалі від високих об'єктів та натовпів, що тиснуть на стіни Захистіть голову та обличчя! Використовуйте сумку, куртку або руки для захисту від уламків Слідкуйте за афтершоками! Будьте пильними — вторинні поштовхи можуть зруйнувати ослаблені конструкції Зберігайте спокій та дійте самостійно, якщо потрібно! Не чекайте на групові дії; швидкі особисті рішення можуть врятувати ваше життя

Сильні шторми з блискавками

Шторми на великих майданчиках (стадіони, торгові центри, аеропорти, концертні зали, фестивалі) можуть спричинити паніку, відключення електроенергії та небезпечні пошкодження конструкцій. На самоті виживання залежить від розпізнавання ранніх ознак та швидкого реагування без сторонньої допомоги.

Ознаки, на які слід звернути увагу:

- Мерехтіння світла, відключення звукових систем або раптове відключення електроенергії всередині приміщення.
- Раптові сильні пориви вітру, що трясуть двері, банери або сценічне обладнання.
- Часті спалахи блискавок поблизу, після яких менш ніж через 10 секунд гримить грім.
- Протікання води зі стель або затоплення входів на рівні землі.
- Падіння предметів у приміщенні (скло, стельові панелі) або на вулиці (вивіски, будівельні риштування).



Очікування інструкцій може призвести до втрати дорогоцінних секунд — виживання на самоті вимагає самостійного прийняття рішень.



Рисунок 2. Землетрусні підземні поштовхи.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е.
Шиліною через MagicStudio)



Co-funded by
the European Union

Сильні шторми з блискавками

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці, коли шторм викликає паніку:

- Очікуйте раптової темряви або грому. Відключення електроенергії або блискавки в торгових центрах/аеропортах можуть спричинити наплив людей.
- Тримайтеся подалі від скляних атріумів та ескалаторів. Ці місця приваблюють паніку, коли світло відключається.
- Рухайтесь по діагоналі до виходів, а не разом з основним потоком транспорту. Це зменшує ризик стискання та запобігає потраплянню у вузькі місця.
- Захистіть голову та дихальні шляхи. Використовуйте руки або одяг, щоб захиститися від падаючих стельових панелей та тиску натовпу.
- Дійте самостійно та швидко. Не чекайте інструкцій безпеки, якщо натовп тікає — оберіть свій власний безпечний маршрут.

Якщо ви перебуваєте на відкритому повітрі (стадіони, фестивалі) під час шторму:

- Блискавка та вітер викликають панічні хвилі. Тримайтеся подалі від металевих огорож, веж або тимчасових сцен, де люди поспішають ховатися.
- Уникайте центру щільних скупчень. Розташовуйтеся на краях, до того, як настане пік паніки.
- Якщо натовп стрімко зростає, зберігайте рівновагу. Невеликі ковзання під дощем або багнюкою можуть призвести до того, що ви спіткнетесь.
- Знайдіть альтернативні укриття. Рухайтесь до тунелів, службових коридорів або низьких споруд, навіть якщо інші прямують в інше місце.
- Думайте самостійно. Виживання в паніці, спричиненій штормом, означає прийняття власних спокійних рішень, коли інші втрачають контроль.

Теплові хвилі та екстремальні температури

Спека та екстремальні температури можуть перетворити великі громадські місця на небезпечні для життя середовища, особливо під час заходів просто неба або коли системи кондиціонування повітря виходять з ладу в приміщенні. Самотнє виживання залежить від розпізнавання ранніх ознак попередження, перш ніж почнеться колапс або паніка.

Попереджувальні знаки на місцях проведення заходів:

- Раптове підвищення температури в приміщенні через збій систем охолодження або вентиляції
- Натовпи демонструють неспокій, непритомність або розгубленість
- Головний біль, запаморочення, нудота — ранні симптоми теплового виснаження
- Відсутність тіні та довгі черги без доступу до води на заходах просто неба
- Погана вентиляція в переповнених залах або транспортних вузлах

Навіщо так швидко реагувати, коли ти один?

- Тепловий удар (температура тіла вище 40°C) може призвести до летального результату протягом кількох хвилин, якщо його не лікувати.
- Зневоднення та непритомність підвищують ризик розчавлення у місцях скупчення людей
- Очікування групової реакції небезпечне — самотнє виживання вимагає негайних дій щодо самодопомоги

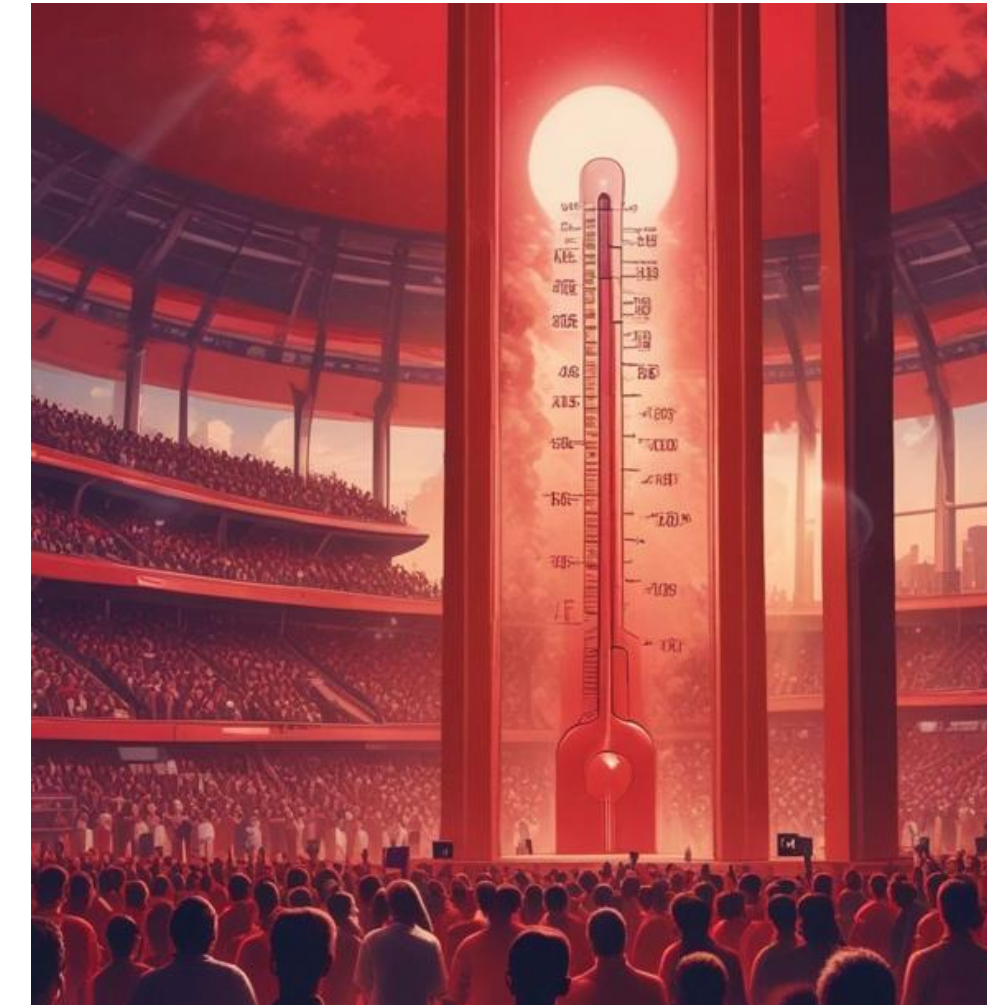


Рисунок 3. Термометр показує екстремальну спеку (43°C).

(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Шиліною через MagicStudio)

Теплові хвилі та екстремальні температури

Якщо ви перебуваєте у великому громадському місці (торговий центр, аеропорт, концертний зал, стадіон):

- Помітьте ранні симптоми у себе. Запаморочення, нудота або розмитий зір є попереджувальними ознаками — негайно перейдіть у прохолодніше місце.
- Уникайте переповнених черг. У перегрітих залах довгі черги біля виходів або магазинів можуть перетворитися на зони паніки.
- Дійте самостійно. Не чекайте на рух групи — самостійно знайдіть затінені або провітрювані коридори.
- Підходьте до питної води креативно. Якщо станції з водою порожні, скористайтеся будь-якими доступними джерелами (наприклад, кафе чи туалетами), перш ніж зростає ризик обвалу.
- Контролюйте своє дихання. Повільне, рівне дихання зменшує запаморочення та допомагає вам довше залишатися у свідомості.

Якщо ви перебуваєте на вулиці під час заходів просто неба (стадіони, фестивалі, транспортні вузли):

- Уникайте щільних скупчень. Натовпи під прямими сонячними променями більш схильні до непритомності та спричиняють перенапруження.
- Створіть собі тінь. Використовуйте одяг, сумки або імпровізовані покривала, якщо тіні немає.
- Продовжуйте рухатися до зон вентиляції. Стояння на місці в умовах спеки збільшує ризик обвалу; рухайтесь до прохідних зон або зон обслуговування.
- Захистіть себе, якщо зростає ризик непритомності. Сядьте, перш ніж впасти — це зменшить травми від падінь або тисняви.
- Подумайте самі. Виживання на самоті означає залишати небезпечні зони, навіть якщо більшість залишається — довіртеся власному судженню.

Зупиніться та поміркуйте

Потрапили в тисняву — що тепер?

Ви відвідуєте концерт на великому стадіоні, коли раптом мерехтять вогні, а над головою лунає гучний тріск. Люди панікують, штовхаються до найближчих виходів. Ви самі, посеред натовпу, що мчить. Тиск зростає, і ви ледве можете рухатися чи дихати. Попереду ви бачите вузькі сходи, які швидко забиваються.

Що б ви зробили в цій ситуації?



Рисунок 4. Стадіон під час сильної грози.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е.
Шиліною через MagicStudio)

Зупиніться та поміркуйте

Екстремальна спека в людних громадських місцях може спричинити швидке зневоднення, дезорієнтацію та непритомність — ризики зростають, коли ви залишаєтеся самі без негайної допомоги. Швидкі дії для охолодження тіла, зменшення навантаження та забезпечення безпечного простору є критично важливими для виживання.

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними?

- Продовження ходьби або стояння під прямими сонячними променями посилює перегрів і підвищує ризик падіння.
- Залишатися в пастці посеред щільного натовпу може збільшити ризик задухи або затоптання, якщо почнеться паніка.
- Ігнорування ранніх ознак запаморочення може призвести до раптової втрати свідомості в небезпечних місцях (сходи, виходи, ескалатори).

Яка дія відображає найкращу практику?

- Рухайтеся в тінь, провітрювані місця або менш людні зони.
- Сядьте з підпертою спиною, ноги трохи підняті, якщо запаморочиться.
- Використовуйте підручні речі (одяг, шарф, сумку), щоб захиститися від прямих сонячних променів.
- Пийте воду повільно, якщо це можливо; уникайте ковтання великої кількості за один раз.
- Зберігайте спокій та бережіть енергію — зайві рухи витрачають рідину.
- Якщо телефон перегрівається, вимкніть його, дайте охолонути та увімкніть пізніше, щоб за потреби надіслати геодані.

Технологічні та промислові катастрофи в контексті сценаріїв виживання на самоті в умовах громадського та великого місця проведення

- Технологічні або промислові катастрофи у громадських та великих місцях можуть траплятися без попередження, перетворюючи звичні простори на небезпечні зони. На відміну від стихійних лих, вони часто спричинені антропогенними збоями — несправностями електромережі, обвалом конструкцій або поломками систем — які швидко посилюються, коли збираються тисячі людей.
- Раптова пожежа через несправну проводку, обвал сцени в концертному залі або повне відключення електроенергії на стадіоні можуть викликати паніку, блокувати шляхи евакуації та змусити людей намагатися діяти самотійно. У такі моменти виживання залежить не лише від систем безпеки будівлі, а й від вашої здатності зберігати спокій, знаходити безпечні виходи та швидко приймати рішення, навіть коли натовп реагує хаотично.

Пожежі у великих громадських місцях

Пожежі в торгових центрах, на стадіонах чи в концертних залах можуть перетворити безпечні простори на смертельні пастки за лічені хвилини.

Коли ви самі в натовпі, виживання залежить від того, чи помічаєте ви найперші попереджувальні знаки:

- Раптове відключення електроенергії, іскри або мерехтіння світла.
- Запах диму або перегрітих проводів у закритих приміщеннях.
- Рух натовпу з певної зони до спрацювання сигналізації.
- Незвичайна спека або серпанок у коридорах або на сходах.
- Несподіване спрацювання спринклерів або сигналізації.

Чому реагувати миттєво?

- Вогонь поширюється швидше в приміщенні, ніж на вулиці — дим і паніка рухаються швидше, ніж полум'я.
- Коли виходи заблоковані, ті, хто вагається, опиняються в пастці першими.
- Навички виживання на самоті означають вміння раніше розпізнавати небезпеку та рухатися до того, як відреагує натовп.



Рисунок 5. Торговий центр у вогні.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Шиліною через MagicStudio)

Пожежі у великих громадських місцях

Ключовий принцип: Під час стихійних лих, пов'язаних із пожежами, навички виживання на самоті означають самостійні дії, щоб уникнути тисняви та вдихання диму, а не очікування допомоги та не слідування за панічною юрбою.

Коли в торговому центрі, на стадіоні, в аеропорту чи концертному залі спалахує пожежа, паніка поширюється швидше за полум'я. Якщо ви самі в натовпі, виживання залежить від ваших власних швидких дій:

- Зберігайте спокій і дійте заздалегідь. Вагання марнує кілька безпечних секунд, перш ніж дим заповнить коридори.
- Уникайте зон тисняви. Не поспішайте на заблоковані сходові клітки або ескалатори, де скупчується натовп.
- Тримайтеся низько, щоб дихати. Повзіть або присідайте, щоб залишатися нижче шарів токсичного диму.
- Оберіть свій власний маршрут. Використовуйте бічні виходи, службові двері або аварійні сходи — не лише основний потік.
- Імпровізуйте захист. Закрийте рот і ніс тканиною (сорочкою, шарфом, рукавом), щоб фільтрувати дим.
- Сигналізуйте, лише якщо опинилися в пастці. Використовуйте ліхтарик телефону, стукайте або кричіть — але економте енергію та кисень.

Збої інфраструктури у великих громадських місцях

Структурні збої або збої обладнання у великих місцях трапляються рідко, але коли вони трапляються, то створюють миттєвий хаос. Для тих, хто перебуває на самоті в натовпі, ці події особливо небезпечні, оскільки:

- Відсутність завчасного попередження: ескалатори, ліфти або стелі можуть раптово вийти з ладу, залишаючи мало часу на реагування.
- Ризик напливу натовпу: паніка поширюється швидко, і травми від розчавлення можуть статися навіть далеко від місця обвалу.
- Дезорієнтація: Темрява, пил або падаючі уламки можуть блокувати ваш огляд виходів.
- Ізоляція: Без супутників ніхто може не помітити, якщо ви поранені або застрягли.

Чому це важливо для виживання на самоті: Розпізнавання знаків небезпеки та вчасне реагування натовпу може означати різницю між безпекою та тим, щоб опинитися під обвалом.



Рисунок 6. Розбиті скляні панелі.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Шиліною через MagicStudio)

Збої інфраструктури у великих громадських місцях

Самотнє виживання під час інфраструктурних аварій означає покладатися на свою обізнаність, швидке судження та винахідливість, а не на натовп, не на безпеку і не на удачу:

- Довіряйте власним інстинктам. Не чекайте, поки інші підтвердять небезпеку — якщо ви чуєте або відчуваєте ознаки обвалу, дійте негайно.
- Залишайтеся незалежними у прийнятті рішень. Натовпи часто завмирають або йдуть неправильними маршрутами; виживання означає самотійно знаходити безпечніші альтернативи.
- Використовуйте те, що у вас є. Рюкзак, куртка або навіть пляшка з водою можуть стати щитом або інструментом у даний момент.
- Думайте про простір, а не про швидкість. Знайти простір для дихання важливіше, ніж бігти з найшвидшим натовпом.
- Спокій під тиском. На самоті ваш спосіб мислення — ваш найсильніший захист, а паніка витрачає час і енергію.

Відключення електроенергії у великих громадських місцях

Раптова втрата електроенергії в людних місцях може здатися, ніби світ миттєво перетворюється на хаос.

Для когось, хто самотній у натовпі, небезпека зростає вдвічі:

- Повна дезорієнтація. Коли гасне світло, виходи, знаки та знайомі орієнтири зникають. У темряві навіть короткі відстані здаються довгими, і легко втратити відчуття напрямку.
- Паніка в натовпі. У розгубленості люди поспішають до знайомих маршрутів, таких як головні виходи або ескалатори. Вони швидко заторівають і можуть перетворитися на місця тисняви, особливо коли тисячі людей рухаються одночасно.
- Збій системи. Ліфти, ескалатори, вентиляція та навіть сигналізація можуть перестати працювати одночасно. Без цих систем евакуація стає складнішою, а умови швидко погіршуються.
- Ізоляція. Якщо ви самі, ви не можете покладатися на інших, щоб вони вас направляли. У темряві люди зосереджуються на собі та можуть не помітити, якщо ви поранені, застрягли або дезорієнтовані.



Рисунок 7. Відключення електроенергії.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Шиліною через MagicStudio)

Відключення електроенергії у великих громадських місцях

Що робити?

- Зупиніться, вдихніть і дайте очам звикнути — не поспішайте наосліп.
- Використовуйте власне освітлення (ліхтарик для телефону, світильник) економно.
- Орієнтуйтеся за стінами, поручнями або тактильними підказками.
- Обирайте бічні коридори або службові виходи, а не лише головні ворота.
- Рухайтесь рівномірно та спокійно — зберігайте рівновагу, уникайте ковзання.
- Довіряй власним рішенням, а не паніці натовпу.

Чого не слід робити?

- Не біжіть у темряву — ризик падіння, перешкод або заблокованих виходів.
- Не користуйтеся ліфтами — може зникнути електроенергія, і ви застрягнете.
- Не слідуйте за найщільнішим натовпом — вузькі місця можуть вас розчавити.
- Не витрачайте батарею телефону на дзвінки/соціальні мережі — збережіть її для освітлення або надзвичайних ситуацій.
- Не ігноруйте запаморочення або дезорієнтацію — зупиніться та стабілізуйтеся, перш ніж рухатися.
- Не чекайте пасивно — вагання зменшують ваші шанси на виживання.

Зупиніться та поміркуйте

Відключення електроенергії в торговому центрі — що далі?

Ви робите покупки самі у багатоповерховому торговому центрі у вихідні, коли багато людей працюють. Раптом вся будівля темніє. Аварійне освітлення не вмикається, а ескалатори зупиняються. Ви чуєте, як люди кричать і штовхаються до головних виходів, але ви далеко від них. Батарея вашого телефону низька, і сигнал щойно зник. На сусідніх сходах темно, як у смолі, а вентиляція зупинилася, через що повітря стає важким. Що б ви зробили в цій ситуації?



Рисунок 8. Знаки пожежного виходу.

<https://www.istockphoto.com/photos/fire-exit-sign>

Зупиніться та поміркуйте

Відключення електроенергії у великих громадських місцях створюють плутанину, паніку та ізоляцію.

Коли ваш телефон — ваше єдине світло та рятівний круг — ось-ось розрядиться, важливо діяти розумно та самотійно.

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними?

- Поспільне біження в темряву разом з натовпом збільшує ризик розчавлення та падіння.
- Використання останньої батареї на дзвінки чи соціальні мережі може залишити вас без світла, коли воно вам найбільше потрібно.
- Перебування на місці у важких, непровітрюваних приміщеннях (сходові клітки, коридори) підвищує ризик задухи або травмування у разі виникнення паніки.
- Пасивне очікування перезавантаження систем витрачає критичні хвилини, коли безпечні виходи можуть бути ще вільними.

Яка дія відображає найкращу практику?

- Використовуйте залишок заряду батареї телефону лише для необхідного освітлення або для швидкого оновлення місцезнаходження.
- Залишайтеся орієнтованими: йдіть за стінами, поручнями або тактильними підказками, а не поспішайте наосліп.
- Спокійно рухайтесь до бічних виходів або менш людних маршрутів, уникаючи ескалаторів та ліфтів.
- Якщо ви відчуваєте дезорієнтацію, зробіть паузу, вдихніть і дайте очам адаптуватися, перш ніж рухатися далі.
- Зберігайте енергію та ясну голову — у темряві спокійне незалежне мислення — ваша найсильніша навичка виживання.

Біологічні та пов'язані зі здоров'ям катастрофи у контексті сценаріїв виживання на самоті у громадському місці та на великому об'єкті

Коли ви перебуваєте самі в переповненому місці, навіть незначні біологічні проблеми або проблеми зі здоров'ям можуть стати небезпечними для життя без негайної підтримки. Виживання залежить від вашої здатності розпізнавати симптоми на ранній стадії, зберігати спокій і діяти швидко — особливо якщо ви не можете негайно покластися на зовнішню медичну допомогу.

- Інфекційні спалахи – віруси або бактерії швидко поширюються на переповнених стадіонах, у торгових центрах або аеропортах, де тісний контакт робить зараження майже неминучим.
- Харчове отруєння або алергічні реакції – забруднена їжа або випадковий контакт з алергеном на концертах чи заходах можуть спричинити раптове захворювання, якщо медична допомога не надається з певною затримкою.
- Невідкладні медичні випадки – непритомність, напади астми або раптові серцеві події – можуть залишитися непоміченими в хаосі евакуації чи паніки.



Рисунок 9. Порожня пляшка з водою в перегрітому місці проведення заходу.

(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Шиліною через MagicStudio)

Спалахи інфекційних захворювань у місцях масового скупчення людей

Спалахи інфекційних захворювань у великих місцях, таких як стадіони, торгові центри чи аеропорти, можуть швидко поширюватися через тісний контакт та погану вентиляцію.

Ризики включають:

- Раптове підвищення температури, кашель або слабкість в оточенні натовпу
- Обмежений доступ до медичних послуг — затримки з наданням першої медичної допомоги або професійної допомоги
- Паніка поширюється швидше, ніж сама хвороба, що призводить до небезпечних пересувань у натовпах
- Ризик ізоляції — бути непоміченим, якщо ви знепритомнієте в переповненому або хаотичному середовищі



Рисунок 10. Медична маска, що впала на підлогу в натовпі.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E.
Шиліною через MagicStudio)

Спалахи інфекційних захворювань у місцях масового скупчення людей

Що робити:

- Спокійно рухайтесь до менш людних місць, щоб зменшити ризик виникнення паніки та уникнути її.
- Прикрийте рот і ніс маскою, шарфом або рукавом, якщо відчуваєте симптоми або підозрюєте інфекцію навколо себе.
- Якщо відчуваєте слабкість, сядьте спиною до стіни або твердої конструкції — це запобігає непомітному падінню в рухомому натовпі.
- Зберігайте сили та заряд телефону для надзвичайних ситуацій або виклику допомоги.
- Використовуйте наявні особисті речі (пляшку води, серветки, тканину) для елементарної самодопомоги, доки не прибуде медична допомога.

Чого не слід робити:

- Не штовхайтесь у головні виходи або на ескалатори під час паніки — вони швидко стають вузькими місцями.
- Не лягайте ниць посеред людних проходів — існує високий ризик розчавлення, якщо люди вас не бачать.
- Не ігноруйте ранні ознаки запаморочення, нудоти або задишки.
- Не витрачайте час на пошуки друзів чи помічників — покладайтесь на власну швидку думку.

Харчові захворювання або алергічні реакції у громадських місцях

Їжа, що продається на стадіонах, у торгових центрах або на фестивалях, іноді може погано зберігатися, бути забрудненою або містити приховані алергени. У місцях скупчення людей навіть легка алергічна реакція або раптове захворювання шлунка можуть стати небезпечними для життя, особливо коли рухи обмежені, а допомога надається із затримкою.

Поширені ризики на великих майданчиках:

- Їжа, залишена на теплі або приготована в антисанітарних умовах, може містити бактерії.
- Масове харчування збільшує ймовірність перехресного забруднення алергенами.
- Неправильно зберігані напої можуть спричинити ріст бактерій або хімічне вимивання.

Типові симптоми:

- Нудота та блювота
- Біль у животі або спазми
- Раптове запаморочення або слабкість
- набряк губ, горла або обличчя (алергічна реакція)
- Утруднене дихання
- Швидке зневоднення



Рисунок 11. Їжа, залишена в перегрітому місці.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Шиліною через MagicStudio)

Харчові захворювання або алергічні реакції у громадських місцях

Коли харчове отруєння або алергени вражають натовп, ви можете відчувати власні симптоми саме тоді, коли навколо вас поширюється паніка. Десятки інших можуть непритомніти, блювати або кликати на допомогу — і в цьому хаосі ваш стан можна легко не помітити.

- Спочатку реагуйте на власне тіло — нудота, запаморочення, набряк або задишка означають, що ви повинні діяти негайно, навіть якщо інші навколо вас падають втратою свідомості.
- Не чекайте посеред натовпу хворих — підійдіть боком до стін, проходів або відкритого простору, щоб вас було видно та щоб вас не затоптали.
- Сигнал подайте голосніше та чіткіше за шум — підніміть одну руку, вигукніть короткі слова, такі як «Алергія!» або «Потрібна допомога!», помахайте одягом, якщо потрібно. Рятувальники просканують приміщення на наявність найочевидніших сигналів.
- Використовуйте власні ресурси — негайно прийміть антигістамінні препарати, інгалятори або автоінжектор з адреналіном. Не сподівайтесь на те, що бригади швидкої допомоги швидко доберуться до вас, коли десяткам потрібна допомога.
- Захистіть себе, якщо у вас блювота/слабкість — сядьте прямо біля стіни або бар'єру, де ви можете вільно дихати і вас не збють.
- Залишайтеся там, де вас можуть знайти — уникайте ховання в туалетах або бічних кімнатах, оскільки рятувальники можуть спочатку зосередитися на основному натовпі.

Медичні невідкладні випадки у місцях масового скупчення людей

На переповненому концерті, стадіоні чи торговому центрі раптові проблеми зі здоров'ям, такі як непритомність, напади астми або біль у грудях, можуть залишитися непоміченими. Гучна музика, темрява або хаотична евакуація ускладнюють для інших розуміння того, що ви в небезпеці. Коли поширюється паніка, більшість людей зосереджуються на втечі та можуть не бачити, як поруч з ними хтось падає.

Чому це небезпечно з точки зору виживання на самоті:

- Приховано в хаосі – тьмяне світло, шум або рух натовпу маскують ваші страждання.
- Неправильно інтерпретовані сигнали – запаморочення або задишка можуть виглядати як звичайна паніка.
- Не помічають під час евакуації – під час масового руху рятувальники та перехожі часто не помічають людей, які тихо втрачають свідомість.
- Затримка реагування – медичним бригадам може знадобитися більше часу, щоб дістатися до вас, якщо допомога потрібна багатьом людям одночасно.

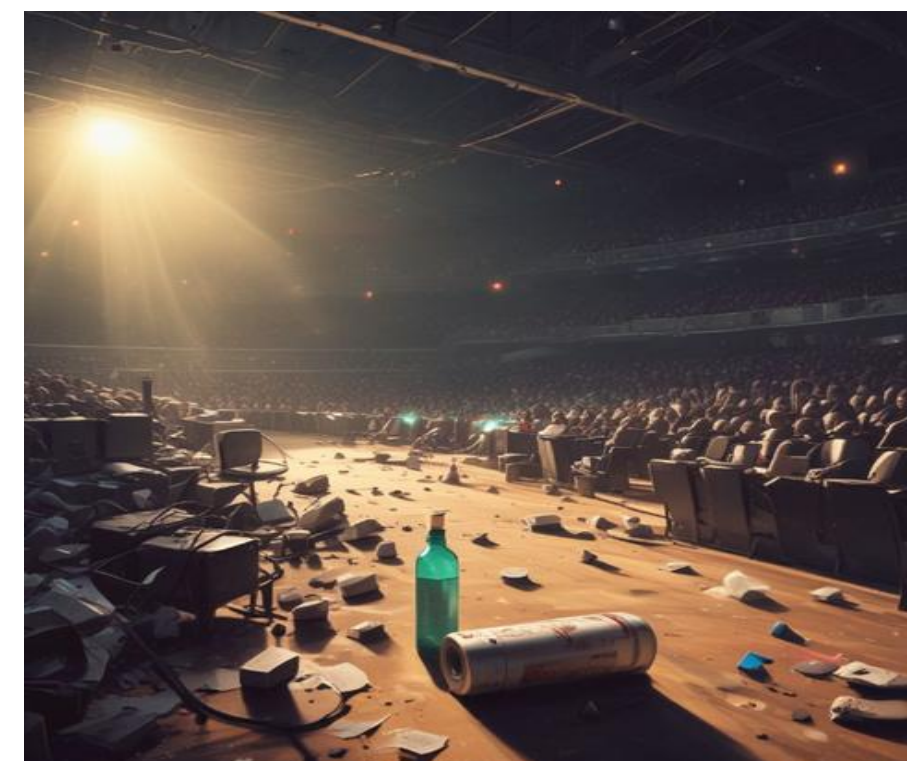


Рисунок 12. Порожня пляшка з водою в перегрітому місці проведення заходу.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Шиліною через MagicStudio)

Медичні невідкладні випадки у місцях масового скупчення людей

Коли евакуація, шум чи паніка приховують ваш стан, виживання залежить від того, чи потрібно залишатися помітним та забезпечувати стабільність до прибуття допомоги.

Що робити:

- Дійте за перших тривожних ознак – запаморочення, біль у грудях, задишка або погіршення зору означають, що вам необхідно негайно припинити рух.
- Вийдіть із тисняви – відійдіть боком до стіни, бар'єру або поручнів сходів, щоб уникнути падіння.
- Зробіть себе помітним – підніміть одну руку, помахайте одягом або використовуйте ліхтарик телефону, щоб привернути увагу рятувальників.
- Використовуйте ліки швидко – інгалятор, нітрогліцерин або призначені таблетки слід прийняти негайно.
- Безпечне положення – якщо ви відчуваєте непритомність, сядьте з підтримкою для спини або ляжте на бік із зігнутими колінами, щоб забезпечити прохідність дихальних шляхів.

Чого не слід робити:

- Не змушуйте себе рухатися разом із натовпом — падіння під час руху збільшує ризик травмування та затоптання.
- Не ховайтеся в туалетах чи темних кутках — рятувальники можуть вас не помітити.
- Не витрачайте останні сили на безперервні крики — короткі, чіткі сигнали ефективніші.
- Не чекайте пасивно — дійте негайно, як тільки з'являться симптоми.

Зупиніться та поміркуйте

Обвал під час евакуації — що далі?

Ви на переповненому концерті у величезній критій арені, коли раптом гасне світло і натовп панікує. Люди кидаються до виходів. У хаосі ви відчуваєте, як у вас стискається в грудях — дихання стає важким, а ноги слабнуть. Ви спотикаєтеся, мало не падаєш, поки всі штовхаються повз вас.

Гучно, темно, і, здається, ніхто не помічає, що ти потрапив у біду.

Що б ви зробили в цій ситуації?

Чи спробували б ви проштовхнутися вперед разом з натовпом, сісти на підлогу чи підняти руку та покликати на допомогу?



Рисунок 13. Затемнений концертний зал.
(Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Шиліною через MagicStudio)

Зупиніться та поміркуйте

У темному, переповненому приміщенні незначні медичні випадки можуть швидко стати небезпечними для життя, якщо їх не помітити. Ваше виживання залежить від того, чи будете ви помітні та збережете енергію до прибуття допомоги.

Відповідь на найкращий досвід:

- Зробіть себе помітним — притисніться до стіни або бар'єру, підніміть одну руку, тримайтеся вертикально.
- Сигналізуйте про медичну допомогу — використовуйте короткі, чіткі слова, такі як «Допоможіть — астма!» або «Допоможіть — грудна клітка!».
- Негайно використовуйте ліки, якщо вони у вас є (інгалятор, адреналін, таблетки).
- Контролюйте дихання — повільне, рівне дихання, щоб зменшити паніку та потребу в кисні.
- Якщо можливо, тримайтеся ближче до світла або відкритого простору, щоб рятувальники могли швидко вас знайти.

Небезпечні реакції:

- Впасти посеред натовпу — ризик бути затоптаним або непоміченим.
- Мовчання — рятувальники можуть вас не помітити через паніку та шум.
- Відступаючи в туалети чи приховані місця — вас стає важче знайти та допомогти.

Надихаючі дії та взірці для наслідування

Парад кохання 2010: Як маленькі дії рятували життя

- 24 липня 2010 року фестиваль Love Parade у Дуйсбурзі, Німеччина, перетворився зі свята на катастрофу. Понад 200 000 людей було зігнано в один тунельний пандус. За лічені хвилини тиск натовпу став нестерпним. 21 людина загинула, а понад 650 отримали поранення.
- Серед хаосу дехто відмовився піддаватися паніці.
- Перехожі утворили живі ланцюги, щоб не розчавити інших.
- Незнайомці тягнули людей вгору по сходових поручнях та стінах, даючи їм дорогоцінний простір для дихання.
- Ті, хто вижив, але зберігав спокій, рухався по діагоналі та подавав сигнали, чітко знайшли вихід із тисняви.



Відео 1. Катастрофа Love Parade. <https://www.youtube.com/watch?v=MGFcNRilqM>

Пам'ятай!

Ваше ясне мислення може врятувати ваше життя — і чиєсь ще життя

Більше для дослідження

1. Управління ризиками для здоров'я під час масових зібрань. Керівні принципи щодо запобігання спалахам інфекцій, хворобам харчового отруєння та невідкладним медичним станам у великих місцях проведення заходів.
2. Майбутні виклики профілактики та контролю інфекційних захворювань
Практичні поради щодо того, як інфекції поширюються в місцях скупчення людей, та які заходи знижують ризики.
3. Менше черг, більше безпеки – сила симуляцій натовпу
Пояснює, чому турбулентність натовпу та несвоєчасне розпізнавання надзвичайних ситуацій можуть бути смертельними, а також як обізнаність рятує життя.

Джерела

- Землетруси та цунамі. (н.д.). Спільний дослідницький центр: Науковий центр ЄС. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/natural-and-man-made-hazards/earthquakes-and-tsunamis_en?utm_
- Фаусті, Г. (н.д.). Європейські протипожежні стандарти. Scribd. <https://www.scribd.com/document/836063255/European-Fire-Standards>
- Майбутні виклики для профілактики та контролю інфекційних захворювань. (8 травня 2025 р.). Європейський центр профілактики та контролю захворювань. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/future-challenges-infectious-disease-prevention-and-control>
- Управління ризиками для здоров'я під час масових зібрань. (7 березня 2024 р.). <https://www.who.int/activities/managing-health-risks-during-mass-gatherings>
- Масові зібрання та інфекційні захворювання: міркування для органів охорони здоров'я в ЄС/ЄЕЗ. (14 червня 2024 р.). Європейський центр профілактики та контролю захворювань. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/mass-gatherings-and-infectious-diseases-considerations-2024>
- Інструментарій «Віспа мавп» для планування та координації масових заходів та заходів великого зібрання. (5 липня 2022 р.). <https://www.who.int/europe/tools-and-toolkits/monkeypox-resource-toolkit-for-planning-and-coordination-of-mass-and-large-gathering-events>
- Навички та компетенції. (н.д.-б). Європейська система навичок, компетенцій, кваліфікацій та професій (ESCO). https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main

Джерела

Відео:

- Автентичний документальний фільм. (19 липня 2025 року). Парад кохання: Як музичний фестиваль перетворився на смертельну пастку [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=MGFcNRrilqM>
- Кнайдл, А. (н.д.). Менше черг, більше безпеки – сила симуляцій натовпу [Відео]. TED Talks. https://www.ted.com/talks/angelika_kneidl_less_queueing_more_safety_the_power_of_crowd_simulations

Зображення:

- Мунасінгхе, С. (н.д.). Понад 3100 стокових фотографій, картинок та зображень без ліцензії на зображення знаків пожежного виходу - iStock. <https://www.istockphoto.com/photos/fire-exit-sign>
- Шиліна, Е. (2025). Зруйнована конструкція стадіону під час землетрусу [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Землетрусні поштовхи [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Термометр показує екстремальну спеку (43°C) [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Стадіон під час сильної грози [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Торговий центр у вогні [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Розбиті скляні панелі [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Покинутий телефон зі значком низького заряду батареї [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Порожня пляшка з водою на перегрітому місці [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Медична маска, що впала на підлогу в натовпі [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Їжа, залишена в перегрітому місці [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com
- Шиліна, Е. (2025). Затемнений концертний зал [зображення, згенероване штучним інтелектом]. MagicStudio. https://magicstudio.com/ai-art-generator/?utm_source=chatgpt.com

ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

Навчайтесь з задоволенням з VET-READY

РОЗДІЛ 2: Підготовка до катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах
НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 12: Навички виживання на самоті в умовах стихійного лиха у громадському місці та на великому об'єкті

СЛІДКУЙТЕ ЗА
НАМИ



<https://vetready.eu/>



Co-funded by
the European Union