




**Текст содержит подробные описания катастроф
и может оказать сильное эмоциональное воздействие.**

**Не рекомендуется беременным женщинам
и впечатлительным читателям.**

ДМИТРИЙ КОРИННЫЙ

ПОКА ДРУГИЕ ПАНИКУЮТ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ
на примере громких катастроф современности

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
К66

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Cretovi design / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Коринный, Дмитрий Владимирович.

К66 Пока другие паникуют : инструкция по выживанию на примере громких катастроф современности / Дмитрий Коринный. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. : ил.

ISBN 978-5-04-223170-4

Дмитрий Коринный не читает о катастрофах в новостях, а оказывается в их эпицентре. За его плечами больше 2000 спасательных операций: от «Норд-Оста» и Беслана до пожара на Останкинской телебашне и трагедии в Crocus City Hall. Он десятки раз наблюдал, как люди ведут себя в экстремальных ситуациях, и что помогло им выбраться из них живыми.

В книге «Пока другие паникуют» Коринный дает подробные инструкции, что делать при пожаре, в аварии, во время землетрясения или теракта. Разбирая реальные события, он превращает свой опыт в четкие правила, способные сохранить жизнь.

Вы узнаете:

Когда стоит замереть, а когда бежать — и как правильный выбор спас жизни десятков школьников в Беслане.

Какой простой инструмент способен предотвратить взрыв газа в квартире.

Почему огнетушитель — не модный аксессуар, а то, чем стоит научиться пользоваться каждому.

Как, наблюдая за своим питомцем, вы можете спастись от атаки БПЛА.

И чем ваше хобби может помочь во время теракта — реальная история из «Крокуса».

УДК 159.92
ББК 88.5

© Текст. Коринный Д. В., 2026

© Обложка. А. Марчук, 2026

© Иллюстрации М. Высочкина, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-223170-4

Содержание

Введение	7
ВЫЗОВ	
Звоните по номеру.....	13
ДТП	
Человек против металла	29
СТРЕЛЬБА	
Теракт в «Крокус Сити Холл».....	45
ПОЖАР	
Тушить, спасти или бежать?	79
ОПАСНОСТИ В МЕТРО.	
Что скрывает самый популярный транспорт. .	109
ЦУНАМИ	
Волна ближе, чем кажется.....	125
АВТО	
Если автомобиль загорелся или вы застряли на трассе.....	131
ВЗРЫВ ГАЗА, ОБРУШЕНИЯ, ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ	149

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАХВАТ ЗАЛОЖНИКОВ	
Дубровка и Беслан.....	167
ТОЛПА	
Как вести себя в давке	187
НАПАДЕНИЕ СОБАК	
Друг человека, но это не точно	201
ДВЕРИ	
Если вы застряли в помещении.....	215
ДЕТИ	
Как защитить тех, за кого мы отвечаем.....	229
БЫТОВЫЕ СИТУАЦИИ	
Пальцы, кольца и домкрат.....	243
ПРАЗДНИКИ	
Салют это не только красиво	257
АКТУАЛЬНЫЕ УГРОЗЫ	
БПЛА и другие	287
Заключение	297

Введение

«Я не думал, что это может случиться со мной!»

Как часто люди с горечью произносят эту фразу. И добавляют: «Я был к такому совершенно не готов».

Чрезвычайные ситуации происходят чаще, чем мы можем себе представить. Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, где-то в нашей стране возникает пожар (по данным МЧС за 2024 год, в среднем в России каждый день случается 949 пожаров, то есть один пожар примерно раз в две минуты). Нам кажется, что цивилизация достигла того уровня, когда любые неожиданности исключены. Особенно в городах, где человек буквально окружен средствами защиты: камеры наружного наблюдения, автоматические системы пожаротушения, автомобили с подушками безопасности, металлоискатели на входах в общественные места. Создается ощущение контроля. Однако мой опыт

и опыт моих коллег показывает: это иллюзия, которая может разбиться в любой момент.

Я почти 30 лет работаю спасателем в отряде «Центроспас» МЧС России и собственными глазами видел, как нормальная жизнь в одну секунду превращается в ЧС.

Участвовал в разборе завалов после взрывов жилых домов в Москве в 1999 году¹.

Принимал участие в ликвидации пожара на Останкинской телебашне и в устранении последствий взрыва в переходе метро «Пушкинская» в 2000 году.

В составе отряда ликвидировал последствия захвата заложников на Дубровке («Норд-ост») и в Беслане.

Выезжал с гуманитарными миссиями в места масштабных землетрясений в Иране, Пакистане, Индонезии и других странах, разрушительных цунами на Шри-Ланке и в Японии.

Видел много массовых ДТП, аварий на производстве и просто бытовых ситуаций, в которых

¹ Было взорвано несколько многоэтажных жилых домов при помощи заложенной в подвалы взрывчатки: в Буйнакске (4 сентября), в Москве (8, 9 и 13 сентября) и в Волгодонске (16 сентября). — Прим. авт.

люди могли лишиться жизни и здоровья — а иногда и лишались.

И это не считая «мелочей» вроде застрявшей между прутьями забора головы ребенка или захлопнувшейся двери в квартиру, где осталась неходячая бабушка.

К сожалению, мы не можем застраховать себя от опасностей. Но можем подготовиться.

Однажды меня пригласили на какой-то телеэфир: студия, камеры. Я рассказывал, как вести себя во время пожара, отвечал на вопросы. Кто-то из зала спросил, бывает ли мне страшно, когда нужно войти в горящее здание. Я ответил: «Да», — и это чистая правда. Но мы, спасатели, туда идем. И дело не в том, что я бессмертный супергерой, хотя, конечно, было бы неплохо. Просто я понимаю, как ведут себя огонь и дым и как людям вести себя в огне и дыму. Любой пожар развивается по определенным законам. Знание этих законов помогает действовать трезво, взвешенно и эффективно: спасти тех, кто нуждается в помощи, при этом не подвергая излишнему риску собственную жизнь. То же самое можно сказать о любом другом неожиданном происшествии.



Чем больше людей знает, как вести себя
в чрезвычайных ситуациях, тем меньше
будет пострадавших.



Но где взять эти знания? И как заставить себя погрузиться в эту тему, если от одной мысли о чем-то страшном накрывает паникой, хочется отгородиться, закрыть глаза и спрятаться за привычным: «Со мной такое никогда не случится!»

Возможно, вы сейчас подумали, что в целом готовы к любым неприятным сюрпризам судьбы. Это очень утешительная мысль. Все ведь учились в школе и помнят из уроков ОБЖ, что падать нужно ногами к взрыву, жгут накладывать выше раны, а при пожаре звонить 101.

Так? Не совсем. Большинство нынешних взрослых давно забыли все, чему их учили в школе. В голове остались лишь фрагменты информации: на них невозможно по-настоящему опереться. К тому же учебники, по которым все мы учились, писали (да и сейчас часто пишут) люди, «там» — в чрезвычайных ситуациях — никогда не бывавшие. Так и появляются вредные советы,

вроде такого: «Защититься от угарного газа можно тряпкой, смоченной водой».

Поэтому я написал книгу, в которой собрал четкие и понятные инструкции, как действовать в чрезвычайных ситуациях. Я постарался охватить те опасности, которые могут подстергать обычного человека, живущего обычной жизнью в обычном городе.



Прочитав эту книгу, вы будете в состоянии помочь себе и близким, если вдруг случится что-то, выходящее за рамки привычной жизни, — будь то пожар в соседней квартире или авария в тоннеле метро, ДТП с пострадавшими или нападение стаи бездомных собак, захват заложников или стрельба в общественном месте.



Каждая глава посвящена одной опасности. Внутри — инструкции, советы и примеры из моего опыта и опыта моих коллег:

- что делать, а что ни в коем случае даже не пытаться;

- как не навредить, оказывая помощь пострадавшим;
- как побороть панику;
- когда нужно помогать профессионалам, а когда лучше отойти в сторону;
- какие полезные привычки стоит завести.

Я хочу, чтобы эта книга стала фундаментом знаний, на котором вырастет уверенность в своих силах, способность сохранять спокойствие и действовать при любых обстоятельствах. Чтобы, перевернув последнюю страницу, вы могли сказать: «Теперь я точно не растеряюсь, если попаду в беду. Я знаю, что делать».

И, конечно, я очень надеюсь, что эти знания никогда вам не пригодятся.

ВЫЗОВ

Звоните по номеру...

Тихое летнее утро. Молодая женщина отвела ребенка в детский сад и не торопясь возвращается домой через знакомые дворы. Поворачивает за угол и видит такую картину: на земле, прямо посреди тротуара, лежит человек. Над ним — старушка в слезах, бьет его по щекам, тормошит.

— Вам нужна помощь? — спрашивает женщина.

— Ах, да, помогите! — бросается к ней старушка. — Это сосед мой, Петр Иванович, из углового подъезда, он в школе работал, а сейчас...

— Подождите, успокойтесь. Вы знаете, что с ним?

— Да вот шел, наверное, из магазина. Он всегда в это время... Я только хотела его окликнуть, а он упал. И вот, не отвечает...

— *Давайте я скорую вызову? Или вы уже?*

— *Да что толку! Звонила я этим, говорю, человеку плохо, а она мне: «Назовите свое имя, где вы находитесь?» Я ей отвечаю, мол, что же вы за люди! Человек, может, умирает, такой мужчина хороший... Ах, господи...*

Молодая женщина достает мобильный и набирает 112. Спокойно описывает происшествие, отвечает на вопросы диспетчера, называет адрес, свое имя и номер телефона.

— *Сейчас приедут.*

Мужчину, к сожалению, не спасли — он скончался еще до того, как вызвали скорую. Однако ситуация очень показательная. Давайте разберем, что стоит за простыми и всем знакомыми словами «обратиться за помощью».

Если вы оказались в чрезвычайной ситуации — набирайте 112. Я еще не раз об этом напишу. С некоторых пор этот номер работает как универсальный во всех регионах. Это не означает, что привычные с детства цифры — в современном варианте 101, 102, 103 — не в счет. Они тоже работают, просто в экстремальной ситуации бывает сложно сообразить, куда звонить в первую очередь. Диспетчер службы 112 сам определит, какие службы отправить вам на помощь.

Какие ситуации относятся к экстренным? Все, угрожающие жизни и здоровью. Перечислю самые распространенные:

- пожар,
- дорожно-транспортное происшествие,
- происшествие на воде или на льду водоема,
- запах бытового газа,
- преступление или нарушение общественного порядка, свидетелем которого вы стали,
- угроза насилия, в том числе домашнего,
- ситуации, требующие срочной медицинской помощи.

Обо всех типах происшествий мы подробно говорим в соответствующих тематических главах. Здесь — общие рекомендации о том, как вызвать помощь.



Важно: на номер 112 можно позвонить даже при отрицательном балансе или с телефона, в котором отсутствует сим-карта. Главное, чтобы сам аппарат был заряжен.

