

## **Памятка безопасного поведения при сходе снежных лавин**

**ЛАВИНА СНЕЖНАЯ** – это масса снега, падающая или движущаяся со скоростью 20 – 30 м/с. Падение лавины сопровождается образованием воздушной предлавиной волны, производящей наибольшие разрушения. Лавиноопасными районами России являются: Кольский полуостров, Урал, Северный Кавказ, Восточная и Западная Сибирь, Дальний Восток.

Причинами схода снежной лавины являются: длительный снегопад, интенсивное таяние снега, землетрясение, взрывы и другие виды деятельности людей, вызывающие сотрясение горных склонов и колебания воздушной среды. «Сходящие» лавины снега могут вызывать разрушения зданий, инженерных сооружений, засыпать уплотнившимся снегом дороги и горные тропы. Туристы, альпинисты, геологоразведчики и другие категории населения, захваченные лавиной, могут получить травмы и оказаться под толщей снега.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ЗОНЕ ОПАСНОСТИ**

Соблюдайте основные правила поведения в районах схода лавин:

не выходите в горы в снегопад и непогоду;

находясь в горах, следите за изменением погоды;

выходя в горы, знайте в районе своего пути или прогулки места возможного схода снежных лавин.

Избегайте мест возможного схода лавин. Они чаще всего сходят со склонов крутизной более 30°, если склон без кустарника и деревьев – при крутизне более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде.

**ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** В условиях угрозы схода лавин организуется контроль за накоплением снега на лавиноопасных направлениях, вызывается искусственный сход формирующихся лавин, строятся защитные сооружения на лавиноопасных направлениях, подготавливаются спасательные средства и планируются спасательные работы.

В любую погоду не следует переходить (пересекать) ложины со склонами более 30°, а после снегопада переходить ложины с крутизной склонов более 20° можно лишь через 2 – 3 дня.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ СХОДЕ ЛАВИНЫ**

Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями). Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВАС НАСТИГЛА ЛАВИНА**

Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что Вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки).

От обрушившейся на вас тяжёлой снежной лавины вы теряете сознание. Когда постепенно вы пришли в сознание, нужно постараться освободить одну из рук и прижать её к носу, чтобы было небольшое пространство для дыхания.

Затем постараться приблизить к лицу и вторую руку, чтобы была возможность отгребать от органов дыхания снег.

Определить, где верх, а где низ, можно по слюне во рту. Если слюна упала перед вами, значит, вы лежите вниз головой по отношению к поверхности земли. Если слюна осталась на губах – вы лежите вверх головой. Аналогично проверяется положение тела по плевкам в стороны.

Когда определите своё положение, надо постараться вытянуть вверх руку. Если ваша рука не вылезла наружу, нужно постараться сделать сквозной прокоп, чтобы через него поступал воздух.

Если вы оказались в завале вниз головой, нужно постараться раскопать вокруг себя пространство, чтобы суметь перевернуться.

Нужно не паниковать, дышать не глубоко, не делать быстрых и резких движений, так как при этом сердце учащается и лёгким нужно больше воздуха. Экономя силы, пробирайтесь вверх, перемещая снег под ноги и утаптывая его.

Если вам удалось прокопать сквозной проход, а до конца наружу выбраться не смогли, нужно кричать, чтобы криками привлечь внимание спасателей во время проведения поисково-спасательных работ. Вас обязательно найдут.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СХОДА ЛАВИНЫ**

Если Вы оказались вне зоны схода лавины, сообщите любыми способами о происшедшем в администрацию ближайшего населенного пункта и приступайте к поиску и спасению пострадавших. Выбравшись из-под снега самостоятельно или с помощью спасателей, осмотрите свое тело и, при необходимости, окажите себе помощь. Добравшись до ближайшего населенного пункта, сообщите о происшедшем в местную администрацию. Обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что здоровы. Далее действуйте по указанию врача или руководителя спасательного отряда.

Сообщите своим родным и близким о своем состоянии и местонахождении.