

# Рекомендации МЧС РФ населению при сходе лавины

Снежная лавина – это масса снега, падающая или движущаяся со скоростью 20 – 30 м/с. Падение лавины сопровождается образованием воздушной предлавиной волны, производящей наибольшие разрушения.

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. Жители горных селений, туристы, альпинисты, геологоразведчики, пограничники 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.
- Помните, что в лавиноопасный период в горах создаются спасательные отряды.

## 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) лощины со склонами более 30°, а после снегопада переходить лощины с крутизной склонов более 20° можно лишь через 2 – 3 дня.

Помните, что наиболее опасный период схода лавин – весна и лето, с 10 часов утра до захода солнца.

## 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

Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником;

двигаясь в лавине, плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже.

Когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, оно поможет дышать.

Если представится возможность, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны, дав ей вытечь изо рта).

Оказавшись в лавине не кричите – снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают Вас сил, кислорода и тепла.

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).

### **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.

Если вы попали в чрезвычайную ситуацию, и вам нужна помощь пожарных или спасателей – номер вызова экстренных служб с мобильного телефона «101» и «01» - со стационарного.