



СНЕЖНАЯ ЛАВИНА!



СНЕЖНАЯ ЛАВИНА –

это стремительно нарастающий процесс перемещения снежных масс с гор, холмов или иных возвышенностей.

ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ СНЕЖНЫХ ЛАВИН:



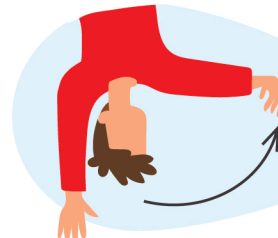
Если Вас завалило лавиной, положите руки на голову и попробуйте создать **СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ ГОЛОВЫ** для накопления воздуха;



Чтобы определить с какой стороны находится земля (внизу или сверху), **НУЖНО ПЛЮНУТЬ**. Слюна всегда падает вниз. Когда Вы определили свое положение по отношению к земле, при возможности нужно стараться двигаться вверх;



Когда определите свое положение, надо постараться **ВЫТЯНУТЬ ВВЕРХ РУКУ**. Если ваша рука не вылезла наружу, нужно постараться сделать сквозной прокоп по направлению вверх;



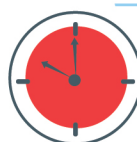
Если Вы оказались в завале вниз головой, нужно постараться раскопать вокруг себя пространство, чтобы суметь **ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ**, также надо стараться **ОСВОБОДИТЬ РУКИ** и создать пространство для дыхания;



НЕ ТЕРЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЯ, при криках и бессмысленных движениях учащается сердцебиение и поглощается больше кислорода, также не забывайте, что снег полностью поглощает звуки. По этой причине старайтесь успокоиться и не паниковать.



Не теряйте надежду, Вас обязательно спасут, только **НЕ ДАВАЙТЕ СЕБЕ УСНУТЬ**. Известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки.



Наиболее опасный период схода лавин – **ВЕСНОЙ С 10 ЧАСОВ УТРА** до захода Солнца.