



# QOR KO'CHKISI!

## QOR KO'CHKISI -

bu tog'lar, tepaliklar va boshqa

baland yerlardan qor uyumlarining shiddat bilan, tobora tez sur'atlarda pastga siljish jarayonidir.

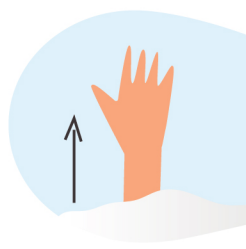
## QOR KO'CHKISI BOSIB QOLGAN VAZIYATDA QO'LLANILADIGAN HARAKATLAR:



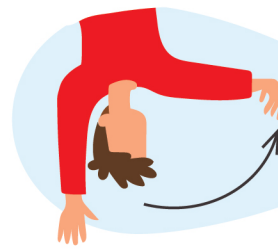
Agar qor ko'chkisi uyumi orasida qolib ketsangiz, qo'lingizni boshingizga qo'yib, boshingiz atrofida havo to'planishi uchun ochiq joy qoldirishga harakat qiling;



Qor ostida yer qayerdaligini aniqlamoqchi bo'lsangiz, og'zingizdan tupuk chiqarib ko'ring. Tupuk doimo pastga qarab oqadi. Yer qayerdaligini aniqlaganingizdan so'ng, iloji bo'lsa yuqoriga qarab harakatlaning;



O'z holatingizni aniqlaganingizdan so'ng, bir qo'lingizni tepaga uzatib ko'ring. Agar qo'lingiz tashqariga chiqmasa, u holda tepaga qarab tuynuk o'ying;



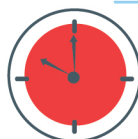
Agar yuzingiz bilan pastga qarab yotganingizni aniqlasangiz, to'g'rilanish maqsadida atrofingizdagi qorlarni chetga surishga, qo'lingizni bo'shatishga va nafas olish uchun bo'shliq yaratishga harakat qiling;



Qor ostida qolganingizda sarosimaga tushib, baqirib, tezkor harakatlarni amalga oshirsangiz yurak urishi tezlashib, ko'proq havo yutilishiga olib keladi, yana unutmangki qor ovozni butunlay yutishi sababli, sizni xech kim eshitmasligi mumkin. Shu sababli tinchlanishga harakat qiling;



Umidingizni uzmang, sizni albatta qutqarishadi, faqat uxlab qolmaslikka harakat qiling. Shuni unutmangki qor ostidan 5 kundan so'ng, hatto 13 kundan so'ng ham qutqarilganlar bor.



Qor ko'chish ehtimoli bahor faslida soat 10<sup>00</sup> dan boshlab quyosh botguncha yuqori hisoblanadi.