



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САХАЛИНСКОЕ УГМС»  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРОТИВОЛАВИННЫЙ ЦЕНТР  
693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Западная, 78, т/ф (4242) 43-87-39, e-mail: lavina@sakhugms.ru



# ПАМЯТКА

**по мерам предосторожности и правилам  
поведения в лавиноопасных зонах**



## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛАВИНООПАСНЫХ ЗОНАХ**

Очень часто сход лавин вызывает человек, выходя на лавиноопасный склон. Наиболее опасными являются безлесые склоны. Поэтому для того чтобы не попасть в лавину необходимо соблюдать некоторые правила поведения:

- ❖ Необходимо кататься на лыжах, сноубордах и санях на специально отведенных и оборудованных трассах, избегать нахождения на «диких» склонах.

- ❖ Иметь понятие о процессе образования лавин и знать все лавиноопасные зоны в пределах населенного пункта и его окрестностей.

- ❖ Не выходить на потенциально лавиноопасный склон, если высота снежного покрова составляет более 30 см.

- ❖ Не выходить на снежные карнизы и подкарнизные скопления снега.

- ❖ Немедленно уходить из зоны лавинной опасности при получении информации о снеголавинной опасности, а также при следующих погодных условиях:

- во время интенсивных снегопадов и при плохой видимости;

- при сильных ветрах и метелях;

- во время дождя и при положительных температурах воздуха.

- ❖ Не выходить в горы на лыжную прогулку при неблагоприятном прогнозе погоды, при резком потеплении, в туман, во время снегопада (метели) или непосредственно по его окончании.

- ❖ Знать маршруты лыжников и время их возвращения.

- ❖ Контролировать поведение детей и их местонахождение, особенно в периоды угрозы схода лавин.

- ❖ Соблюдать максимальные дистанции между людьми при движении под лавиноопасными склонами в зоне конусов выноса лавин. При этом вести неослабленное наблюдение за людьми, проходящими в опасной зоне как спереди, так и сзади Вас; не допускать дальнейшего движения всей группы, пока нет твердой уверенности, что последний участник группы миновал опасный участок.

### **Если Вы попали в лавину, то для своего спасения необходимо:**

- ❖ В первую очередь нужно сбросить все вещи (рюкзак, лыжные палки) которые вы несете с собой, снять лыжи.

- ❖ Постараться укрыться за большим камнем или использовать любое другое укрытие.

- ❖ Стараться с помощью плавательных движений остаться на поверхности снега, «плыть» к верхней кромке лавины.



- ❖ Подтянуть ноги к животу, а руки к груди, прижать ладони к лицу.
- ❖ После того как Вы почувствовали, что лавина начала останавливаться - постарайтесь руками расширить пространство перед лицом и грудью, потому что через несколько секунд после ее полной остановки снег станет очень твердым и неподатливым – «снежным бетоном».
- ❖ Надо определить, где находится верх, а где низ (набрать немного слюны и дать ей стечь).
- ❖ После того как Вы определили где вверх, а где низ, старайтесь изо всех сил выбраться из под завала. Ни в коем случае нельзя поддаваться панике. Не кричите, даже если Вы находитесь под снегом толщиной в 20 см, люди находящиеся на поверхности вас не услышат.
- ❖ Ни при каких обстоятельствах нельзя спать. Пытайтесь выбраться из снежного плена.

### **Если Вы увидели что человек попал в лавину, необходимо:**

- ❖ Проследить за направлением падения увлекаемого лавиной, чтобы в случае его исчезновения хотя бы приблизительно определить место предстоящих поисков.
- ❖ По возможности точнее заметить это место и замаркировать его так, чтобы поставленные ими метки (воткнутую лыжную палку, лыжу и т.п.) мог найти любой спасатель.
- ❖ Попытаться немедленно найти пострадавшего. Если это не удастся, следует любыми средствами подать сигналы бедствия, сообщить спасателям (тел. 101, 112, (4242) 498-501, (4242) 72-36-63, (4242) 75-14-88) или послать человека за спасательной командой, а остальным продолжать поиски.
- ❖ **Во всех случаях следует опасаться схода повторных лавин.**

Установлено, что большая часть попавших в лавину (более 50%) погибает после 5–15 минут нахождения под снегом, так как часто самое опасное происходит при столкновении с лавиной (травмы и т.д.). Из оставшихся в живых, еще через 45 минут нахождения в снежном плену, погибают почти все (удушье, переохлаждение, последствия травм и т.д.), В итоге, по прошествии 60 минут выживают в исключительно редких случаях (0 - 10%), это связано с попаданием пострадавших в воздушные мешки и т.п. **Поэтому, быстро используйте любой шанс на спасение.**