



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Сход лавин

Сход лавин

При приближении лавины (при снежных обвалах, оползнях, обрушении снежных масс, снежных «карнизов») нужно немедленно избавиться от рюкзака, лыж, лыжных палок, крепко ухватиться за ближайший камень, куст или закрепить вбитой в монолит снега лыжной палкой, жердью, ножом. При срыве с места закрепления, находясь в потоке движущегося снега, надо непрерывно пытаться выбраться из-под него, всеми силами сопротивляться сжатию и скручиванию. Можно попытаться принять горизонтальное положение и удерживаться на поверхности снега с помощью плавательных движений. «Плыть» надо к краю снежной стремнины, где скорость обычно гораздо ниже.

Вас «накрыло» снежной массой. Как освободиться из снежного плена?

Если вас засыпало снегом, постарайтесь подтянуть ноги к животу и штормовой курткой, свитером, шапкой, руками, сложенными «лодочкой» защитить лицо от снежной массы. Тогда снегом не забьется рот и нос, и у лица создастся небольшое воздушное пространство, которое позволит вам в дальнейшем дышать.

Попробуйте затем расширить пространство перед лицом и грудью. В первую очередь необходимо сориентироваться в вертикальной плоскости (то есть определить, где верх, где низ). Для этого необходимо набрать немного слюны и дать ей свободно вытечь. В соответствии с законом всемирного тяготения, слюна укажет, где низ. Вам следует двигаться в прямо противоположном направлении. Раскачиваясь телом и раздвигая снег, надо попытаться освободить руки и ноги, расширить внутренний объем «капсулы». Развернитесь головой вверх. Двигаться нужно, не теряя самообладания, помня, что страх и бессмысленные движения только отнимают у вас силы, тепло и кислород. Бесполезно кричать: снег полностью поглощает все звуки. Ни в коем случае не давайте себе спать. Постоянно двигайте телом, руками, ногами, отодвигайте снег локтями и ладонями от лица и груди. Отжимая и уплотняя снег, разрушайте ледяную корку, образующуюся на стенках капсулы в результате дыхания и тепла человека и препятствующую проникновению внутрь воздуха.

Выжить, будучи погребенным под снегом, самостоятельно выбраться на поверхность трудно, но можно. Известны случаи, когда людей, «замурованных» в снегу, спасали на пятые и даже тринадцатые сутки.
