



# Лавины

Действия при сходе лавины

# Что такое лавина?

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

Лавиноопасными районами России являются: Кольский полуостров, Урал, Северный Кавказ, Восточная и Западная Сибирь, Дальний Восток.

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.



# Не ходите, дети...

*Признаки лавиноопасной местности:*

- Со склонов крутизной менее  $25^\circ$  лавины сходят редко.
- Со склонов крутизной от  $25$  до  $35^\circ$  лавины иногда сходят, в особенности когда этому способствует разрезающее действие лыж.
- Наиболее опасны склоны круче  $35^\circ$ . В таких местах сход лавин вероятен при каждом большом снегопаде.
- Крутые, узкие лога - естественные пути схода лавин.
- Прочесы в лесу, в особенности суживающие кверху, могут быть путями схода лавин.

# Не ходите, дети...

- В густом лесу лавины сходят редко.
- Склоны с отдельно стоящими деревьями не безопаснее, чем совершенно без леса.
- Подветренные склоны благоприятны для накопления избыточного количества рыхлого снега и образования снежных досок. Выступ снежного карниза направлен в сторону подветренного склона. Сугробы вытянуты перпендикулярно направлению ветра, причем подветренный склон более крут.
- В логах, расположенных перпендикулярно ветру, накопление рыхлого снега или образование снежных досок происходит преимущественно на подветренном склоне.
- На наветренных склонах снежный покров обычно сильно уплотнен ветром и безопасен.
- Склоны, обращенные на юг, благоприятны для образования мокрых лавин весной и особенно из свежего снега под воздействием солнечных лучей.

# Профилактика – лучшее лечение

*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  $30^\circ$ , если склон без кустарника и деревьев – при крутизне более  $20^\circ$ . При крутизне более  $45^\circ$  лавины сходят практически при каждом снегопаде.

# Профилактика – лучшее лечение

- Тщательно выбирайте маршрут. Изучите известные пути схода лавин, преобладающие ветры и данные последнего бурана.
- Обходите известные опасные склоны. Пересекайте сомнительный склон по одному человеку и как можно выше по склону или же дальше от места возможного выхода лавины. Безопасен путь по гребню хребта, но не ходите по выступу карниза.
- Будьте внимательны. По мере передвижения постоянно контролируйте состояние снега. Перед тем как выйти на большой склон, испытайте маленький с такими же крутизной и ориентацией по отношению к солнцу. Если вы видите след лавины из снежной доски, знайте, что рядом вас может поджидать такая же лавина. Наблюдайте за своей тенью. Когда она направлена на склон, воздействие солнца сильнее всего. Ищите защиты в густом лесу, на наветренных склонах и за естественными барьерами. Наблюдайте за погодой: любое внезапное изменение её опасно.

- Правильно используйте свое время. Пересидите сильный буран и некоторое время после него, пока не сойдут лавины или пока не осядет снег. Контролируйте каждый свой шаг. В самые первые часы бурана передвижение возможно. Употребите это время для выхода из лавиноопасного района. Весной период между десятью часами утра и заходом солнца наиболее лавиноопасен. Ранние утренние часы перед восходом солнца наиболее безопасны.
- Прибегайте к самозащите. Если все-таки необходимо пересечь очень опасное место, пусть один человек на лыжах проверит склон. Этого человека необходимо страховать альпинисткой веревкой и лавинным шнуром. Не удовлетворяйтесь одной проверкой. У лавин есть предательская привычка выбирать третьего лыжника в цепи



# Как действовать при сходе лавины

- Сдвигайтесь к краю лавины

Убежать от лавины у вас не получится, поэтому стоит как можно быстрее передвигаться в бок, к краю потока – там снег движется медленнее, потому что основной снежный массив сосредоточен в центре вала. Если лавина начала сходиться над вами, у вас есть шанс уйти с ее дороги.

- Избавьтесь от вещей

Рюкзак, палки, лыжи и прочее вам сейчас без надобности – это лишний вес, который будет затягивать вас в снежный ком. Отбрасывайте все лишнее без сожаления.

- Укройтесь за статичными объектами

Если поблизости есть деревья или большие камни, спрячьтесь за ними и крепко держитесь как можно дольше. Даже если вас все равно утянет снежным массивом, вы тем самым выиграете немного времени, за которое основная масса снега уже пройдет.

# Как действовать при сходе лавины

- Старайтесь оставаться на ногах

Так вы быстрее будете передвигаться к краю потока. Если вы все-таки упали, нужно стараться удерживаться на поверхности лавины, выполняя движения пловца, передвигаясь «по течению» снежного потока, а не против – это сэкономит ваши силы для дальнейшей борьбы за жизнь. Пытайтесь держать голову над лавиной.

- Перед тем как лавина вас окончательно накроет

Подтяните колени к животу, нагните голову вниз и прикройте лицо руками, сжав ладони в форме лодочки. Во-первых, так вы не дадите снегу попасть в рот, от чего можно задохнуться в первые пару секунд, а во-вторых, это создаст небольшой кокон воздуха, которым вы сможете дышать около получаса. Когда почувствуете, что лавина замедляется, сделайте глубокий вдох, когда движение снега прекратится окончательно – выдыхайте. Так, с помощью грудной клетке вы расширите дополнительный объем воздуха вокруг тела.

# Как действовать при сходе лавины

- Ни в коем случае не паникуйте

Паника лишь усугубит ситуацию – вы начнете чаще дышать, попусту растрачивая кислород, кроме того, от частых выдохов снег начнет подтаивать, однако под действием внешней температуры, будет сразу замерзать, становясь более плотным. Не кричите и не зовите на помощь, если нет полной уверенности, что кто-нибудь находится в непосредственной близости. Снег очень хорошо поглощает звук, поэтому вы лишь растратите свою энергию.

- Определите, где находится верх и низ

Для этого достаточно плюнуть и посмотреть, куда полетела слюна. Выбираться нужно соответственно в противоположную сторону.

# Как действовать при сходе лавины

- Попробуйте прокопать туннель

Причем желательно это делать круговыми движениями, по типу сверла – так снег будет меньше сыпаться внутрь вашего кокона. Движения должны быть размеренными, не резкими, и ни в коем случае не в ущерб воздушной камеры. Главное – не останавливаться и ни в коем случае не позволяйте себе спать. Конечно, бывали прецеденты, когда лыжников погребенных под снежной лавиной спасали на шестые и даже десятые сутки, но лучше все-таки поторопиться.

- Не забывайте про телефон

Если у вас сохранился при себе мобильный, набирайте 112. Даже без сим-карты вы сможете дозвониться до спасателей, если конечно будет сигнал. На глубине 1.5 метров телефон способен отыскать сеть – это в случае, если снег мокрый. Если сухой, сигнал будет доступен и при глубине в 4 метра.

# 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.

# Как действовать при сходе лавин

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



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



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).

Ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями).



Если вас настигла лавина, закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником.



Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины.

