**Действия при снежной лавине.**

**Правила поведения для школьников.**

На территории нашего района довольно часто сходят снежные лавины. Это очень опасное природное явление. Наиболее опасные периоды схода снежных лавин — это зима и весна с восхода солнца до заката.

Чтобы не попасть в снежную лавину, руководствуйтесь основными правилами безопасности:

\* ни в коем случае не отправляйтесь в горы в снегопад или сразу после снегопада;

\* быть предельно внимательными и осторожными, соблюдать дистанцию и не останавливаться при проходе по лавиноопасным участкам;

\* перед выходом на прогулку в горы узнайте прогноз погоды и получите информацию о возможных местах схода снежных лавин;

\* в любую погоду избегайте лощин, после снегопада по таким местам можно проходить только через 2—3 дня;

\* находясь в горах, где может сойти снежная лавина, соблюдайте тишину, громкие звуки могут вызвать её сход;

\* если сход лавины начался довольно высоко, срочно уходите в сторону от её возможного пути. Можно спрятаться в выемке или за выступом горы и ни в коем случае не прячьтесь за деревьями;

\* если вы стали свидетелем схода снежной лавины, немедленно сообщите в службу спасения о случившемся. Окажите помощь тем, кто оказался внутри лавины.

\* если вы не смогли убежать от лавины, закройте нос и рот любой тканью (шарф, шапка, воротник). Старайтесь держаться на поверхности лавины и по возможности перемещайтесь к её краю, где скорость движения снега меньше.

Попав в снежную лавину, не отчаивайтесь и не паникуйте, ждите, когда она остановится. Постарайтесь создать прослойку воздуха возле лица и груди. Если есть возможность двигаться, ползите вверх. Не кричите, вряд ли вас смогут услышать, а вы потеряете силы, кислород и тепло.

Если вам удалось выбраться из-под снега без помощи спасателей, осмотрите себя, чтобы определить, нет ли у вас травм и обморожений. Добравшись до населённого пункта, сразу же сообщите об этом спасателям. В любом случае обратитесь к врачу, даже если вам кажется, что вы хорошо себя чувствуете.

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА – 112**

**Служба ГО и ЧС администрации МР «Цунтинский район»**

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

Очень часто сход лавин вызывает человек, выходя на лавиноопасный склон. Наиболее опасными являются безлесные склоны и пологие ущелья крутизной 30 и более градусов. Поэтому для того чтобы не попасть в лавину необходимо соблюдать некоторые правила поведения:

\* избегать нахождения и не кататься на лавиноопасных склонах и участках;

\*  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 при неблагоприятном прогнозе погоды, при резком потеплении, в туман, во время снегопада (метели) или непосредственно по его окончании;

\* контролировать поведение детей и их местонахождение, особенно в периоды угрозы схода лавин;

\* быть предельно внимательными и осторожными, соблюдать дистанцию между автотранспортом и не останавливаться при проезде по лавиноопасным участкам автодорог;

\* 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 человек миновал опасный участок.

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

\* В первую очередь нужно сбросить все вещи (рюкзак и т.п.), которые вы несете с собой;

\* Постараться укрыться за большим камнем или использовать любое другое

укрытие;

\* стараться с помощью плавательных движении остаться на поверхности снега, «плывя» 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 снежного 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 Вами метки (воткнутую палку и т.п.) мог найти любой спасатель;

\* попытаться немедленно найти пострадавшего и если это не удается, следует любыми средствами подать сигналы бедствия, сообщить службам спасения (тел. 101, 112, а также по номерам 8 (8722) 55-28-71 и 8(967)-935-58-71 или послать человека за помощью, а остальным продолжать поиски;

\* во всех случаях следует опасаться схода повторных лавин.

Установлено, что большая часть попавших в лавину (более 50%) погибают 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 истечении 60 минут выживают в исключительно редких случаях от 1 до 10%. Это связано с попаданием пострадавших в воздушные мешки и т.п. Поэтому, быстро используйте любой шанс на спасение.

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!***

**Служба ГО и ЧС администрации МР «Цунтинский район»**