

### Як врятуватися при сходженні снігових лавин

Снігова лавина - це маса снігу та льоду, що падає чи пливе із крутих схилів гір і зі швидкістю 20-30 м/сек. Падіння лавини супроводжується утворенням передлавиної хвилі, що призводить до найбільших руйнувань.

Причинами сходження снігових лавин є снігопад, інтенсивне танення снігу, землетрус, вибухи та інші види діяльності людей, які викликають струси гірських схилів і коливання повітряної маси.

Лавини снігу, що "сходять", можуть зруйнувати будинки, інженерні споруди, засипати ущільненим снігом дороги і гірські стежки.

#### **При небезпеці сходження лавин потрібно:**

- керуватися попередженнями гідрометеоцентру та ДСНС України;
- знати лавинонебезпечні напрямки і позначені лавинонебезпечні ділянки на місцевості, де ви проживаєте;
- при необхідності переходити лавинонебезпечні ділянки (гірські схили, крутосхилом від 30° до 40°) вранці, поки повітря і сніг не прогрілись;
- не переходити лавинонебезпечні ділянки після сильного снігопаду, під час або після завірюхи.

При крутосхилі більше 40° лавини сходять практично при кожному снігопаді. Найбільш небезпечний період сходження лавин - весна, літо.

#### **Дії при сходженні лавин**

Якщо лавина зривається з великої висоти, швидким кроком відійти зі шляху лавини в безпечне місце в крайньому випадку сховатися за виступом скелі, деревом.

#### **При потраплянні в лавину потрібно:**

- поки снігова маса лавини сунеться донизу, намагатися плаваючими рухами вибратися і утримуватися на поверхні, адже, зупинившись, сніг відразу ущільнюється;
- при зануренні під сніг підтягнути коліна до живота і стиснутими кулаками захищати обличчя від снігу (положення захисту у боксера), одночасно створюючи навкруг обличчя пустоту, що дозволить вільно дихати;
- при зупинці лавини визначити своє положення (де верх і низ): набрати слину і дати їй витекти із рота – це дозволить зрозуміти, де низ; почати, по можливості, пересуватися в протилежний бік (вгору);
- зберігати спокій, сили і повітря;

- не вважати свою ситуацію безнадійною, не втрачати впевненості в своєму порятунку;

- ні в якому випадку не спати!

Кричати, потрапивши в лавину, слід тільки тоді, коли чути безпосередньо над собою крики чи кроки учасників пошукової групи, при цьому вичекавши моменту тиші. Просто кричати немає сенсу: звук із глибини снігової товщі чути тільки тим, хто безпосередньо поруч.

### **Перша допомога потерпілому**

Відомо, що через дві години після потрапляння в лавину 90% постраждалих гине. Однак при дотриманні правил виживання в лавині, деякі люди залишаються живими під снігом до 13 діб. Знайшовши потерпілого, слід відразу надати йому першу допомогу. Якомога швидше рукою (не лопатою!) варто добратися до обличчя засипаного, прикрити його, поки інші обережно звільняють голову, намагаючись одночасно очистити рот і ніс від снігу.

Потрібно негайно встановити, чи працює серце та в якому стані м'язи живота. Якщо він теплий і м'який, існує реальна можливість відновити діяльність життєво важливих органів.

В усіх випадках, поки є хоч найменші шанси на відновлення життя потерпілого, потрібно робити наступне:

1. Як тільки обличчя звільнене (якщо навіть інші частини тіла ще закриті снігом), із рота постраждалого видалити сторонні предмети вставні щелепи, бруд, сніг тощо.

2. Негайно почати штучне дихання способом "рот-рот" чи "рот-ніс".

3. Якомога швидше викопати засипаного з-під снігу.

Успіх відновлення життєдіяльності потерпілого багато в чому залежить від того, чи вдається зберегти чи навіть підвищити до норми тепло його тіла. Тому одночасно зі штучним диханням потрібно зігріти потерпілого:

покласти його на теплу, водонепроникну підстилку з наметів, штурмівок і накрити якомога тепліше;

покласти йому під спину, живіт і з боків теплі компреси чи грілки (пляшки чи фляги з гарячою водою);

руки і ноги під час штучного дихання підняти вище, тримаючи їх у теплі;

коли до потерпілого повернеться свідомість, дати йому гарячого напою і рідке, легкозасвоюване організмом харчування (гарячий чай чи каву з великою кількістю цукру, бульйон, гаряче молоко тощо). Спиртні напої давати не рекомендується!

Якщо ви опинилися поза зоною сходження лавини, повідомте будь-якими способами про випадок до адміністрації найближчого населеного пункту і приступайте до пошуку та рятування потерпілих.