**АДМИНИСТРАЦИЯ ПРОВИДЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА предупреждает**

**Осторожно! Лавины!**

Покидая пределы населенных пунктов, внимательно изучите маршрут, узнайте, есть ли на пути следования лавиноопасные места. Расскажите родственникам о предполагаемом маршруте, сообщите предполагаемое время возвращения.

Организациям и ведомствам, объекты которых расположены в лавиноопасных зонах, необходимо осуществлять деятельность с учётом данной информации.

Рекомендуем руководителям организаций, ведущих работы в горах, туристам, спортсменам и охотникам принять повышенные меры безопасности и, по возможности, воздержаться от посещения лавиноопасных склонов.

Основные правила поведения в районах схода лавин:

- не выходите в горы в снегопад и непогоду;

- находясь в горах, следите за изменением погоды;

- до выхода в горы узнайте места возможного схода снежных лавин в районе своего маршрута;

- избегайте мест возможного схода лавин. Чаще всего - это склоны крутизной более 30°; если склон без кустарника и деревьев - более 20°. При крутизне склона более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде.

Если встреча со снежной лавиной все же произошла:

- если лавина пришла в движение недалеко от человека, и нет возможности уйти, необходимо быстро закрепиться на месте с помощью лыжной палки, ледоруба, воткнув их в снег. Расположить тело вдоль пути движения снега, пропуская его мимо себя.

- если лавина оторвалась далеко от человека и есть несколько секунд до её прихода, необходимо незамедлительно покинуть опасную зону и уйти в укрытие, например за выступом скалы;

- если лавина все же захватила человека, необходимо защитить органы дыхания от снежной пыли: закрыть нос и рот шарфом, шапочкой, рукавицами, попытаться расположить тело вдоль снежного потока и удержаться на поверхности снежной массы, двигая руками и ногами, делайте плавательные движения;

- если удержаться на поверхности не удалось, и вы оказались под снегом, то постарайтесь сгруппироваться, согнув колени и закрыв лицо руками, прикрыв рот и нос.

Почувствовав, что лавина остановилась, постарайтесь расправиться и отодвинуть снег от лица, создав воздушную полость для дыхания вокруг своей головы. Далее необходимо сделать быструю попытку самостоятельно выбраться из снежного плена, пока снег не затвердел. Постарайтесь определить, где верх-низ и быстро выбирайтесь, перемещая снег под ноги и утаптывая его; экономьте силы, переборите желание уснуть.

Если лавина настигла, главная задача – уберечь дыхательные органы от снежной пыли. Использовать шарф, воротник, капюшон, шапку, рукавицы, или просто ладони и прикрыть нос и рот.

С помощью рук и ног попытаться вынырнуть на поверхность лавины. В момент торможения стараться приблизиться к поверхности лавины, пока снег не отвердел.

Руки держать у лица. После окончательной остановки лавины всеми способами разрушать ледяную корку, образующуюся на стенках снежной камеры в результате дыхания и тепла тела. Сохранять спокойствие и силы. Не считать свое положение безнадежным и не терять уверенности в своем спасении.

Кричать бесполезно, снег полностью поглощает все звуки, и ни в коем случае не давайте себе спать. По статистике, более трети человек, попавших в снежную лавину, выбираются самостоятельно.