**Согласно прогнозу Ф**ГБУ «Среднесибирское управление по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды» и Главного управления МЧС России по Красноярскому краю, в горных районах Красноярского края существует вероятность схода снежных лавин и осыпания снежных масс.

Специалисты главного управления по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности администрации города Красноярска предупреждают жителей и гостей города о соблюдении мер безопасности на горнолыжных трассах и необходимости регистрации выхода по туристическим маршрутам в поисково-спасательных службах.

**Правила безопасности в районах зимнего туризма**

Расспросите инструкторов горнолыжного спорта и персонал, отвечающий за оборудование трасс, о возможности схода лавин.

Следуйте указаниям всех надписей и знаков, встреченных на лыжне.

Не сходите с проложенных, обозначенных знаками трасс.

Никогда не выходите на маршрут в одиночку. Сообщите администрации свой точный маршрут и возьмите с собой радиомаячок и лопату для снега.

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

**Как действовать, если вы находитесь в лавиноопасной зоне**

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 места возможного схода снежных лавин. Они чаще всего сходят со склонов крутизной более 30°, если склон без кустарника и деревьев – при крутизне более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде.

**Избегайте лавинной опасности путем следующих мер:**

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 склон с такой 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 опасно.

 Правильно используйте свое время. Переждите сильный буран. 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, один человек на лыжах проверяет склон. Его необходимо страховать альпинисткой веревкой и лавинным шнуром.

**Как действовать при сходе лавины**

Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями).

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

**Как действовать, если вас настигла лавина**

Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником; двигаясь в лавине, плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже.

Когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, оно поможет дышать.

Если представиться возможность, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны).

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

Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что Вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки).

**Как действовать после схода лавины**

Если Вы оказались вне зоны схода лавины, сообщите любыми способами о происшедшем в экстренные оперативные службы 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, обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что не пострадали.

Сообщите своим родным и близким о своем состоянии и местонахождении.