

Postępowanie w terenie lawiniastym

- Utworzyć odstęp i konsekwentnie je zachowywać (!!!).
 - Szczególnie niebezpieczne miejsca pokonywać pojedynczo - pozostali uważnie obserwują przekraczającego. Jeśli istnieje możliwość sztywnej asekuracji ze skał - zastosować.
 - Na nartach: łagodne skręty, równomierne rozkładanie ciężaru.
 - Rozpiąć wszelkie nadmiarowe paski w plecakach (biodrowe, piersiowe).
 - uwolnić dłonie z pętli w kijkach narciarskich.
 - Przy dużym zagrożeniu - nieść plecak na jednej szelce.
 - Szczelnie zapiąć ubranie, naciągnąć kaptur, szalik lub maskę na twarz, ew. założyć kask - zwiększamy szansę uzyskania poduszki powietrznej.
-

Postępowanie w przypadku zejścia lawiny

OFIARA:

- Gdy rozpoczyna się obryw, od momentu "stęknienia" stoku do ruszenia śniegu upływa czasem do kilkudziesięciu sekund - ten czas należy wykorzystać:
 - Odrzucić kijki, zrzucić plecak,
 - Narciarz: pozbyć się nart - najlepiej przez wybicie bezpieczników skrętnych (ćwiczyć to!).
 - W zsuwającej się lawinie: zakryć twarz rękami.
- Gdy lawina się zatrzyma:
 - Delikatnie wypluć ślinę - spłynie po twarzy W DÓŁ, co pozwala zorientować się w kierunkach.
 - W zidentyfikowanym kierunku "do góry" postarać się silnie pchnąć rękę - jest szansa na utworzenie kanału powietrznego (często zasypani giną z uduszenia pod warstwą 20...30 cm śniegu!)
 - Nie szamotać się, spowolnić oddech - nie zużywać na darmo zapasów tlenowych organizmu.
 - Oddać mocz (no cóż... - cel uświęca środki!) - utworzymy silny ślad zapachowy dla psa ratowniczego.

Postępowanie przypadku zejścia lawiny

ŚWIADEK:

- Wezwać pomoc przez telefon komórkowy lub radiotelefon. Zawiadomić służby ratownicze (np. TOPR) o lawinie - nawet, jeśli mamy szansę poradzić sobie samodzielnie (najwyżej za chwilę odwołamy alarm).
- Każdy wstający z lawiniska zaznacza swoje miejsce - często układ osób (np. kolejność w szeregu) pozostaje taki sam, jak przed zejściem lawiny.
- Zaznaczyć - jeśli jest się pewnym - miejsce zniknięcia pod śniegiem osoby poszukiwanej.
- Rozejrzeć się po lawinisku. Przedmioty rozrzucone na powierzchni lawiniska zazwyczaj ułożone są w linii spadania ich właściciela.
- Zachować ciszę - często słychać głosy ofiar, zwłaszcza póki lawinisko jeszcze nie stężało.
- Wyznaczyć realny obszar poszukiwań - 60° klin (rozarty w dół) od najwyższego miejsca zniknięcia osoby.
- Przy przeszukiwaniu zespołowym - koniecznie wyznaczyć kierownika grupy (koordynatora).
- Jeżeli posiadamy pipsy:
 - wszyscy świadkowie przelączają własne pipsy na odbiór lub całkowicie wyłączają.
 - rozpoczynamy elektroniczne przeszukiwanie lawiniska zgodnie z procedurą.
- Jeżeli nie mamy pipsów lub mamy pewność, że zasypani nie byli wyposażeni - rozpoczynamy sondowanie sondami lawinowymi lub zaimprovizowanymi narzędziami: kijkami narciarskimi (zdjąć talerzyki!) czekanami, nartami, masztami namiotowymi. Należy jednak zdawać sobie sprawę, że szansę odnalezienia ofiary (zwłaszcza szybkiego) są bardzo małe, szczególnie, gdy działamy w pojedynkę.
- Kierunek przeszukiwania lawiniska (z dołu do góry, czy z góry w dół) w każdym przypadku należy dostosować do sytuacji. Liczy się czas! Jeśli obserwowaliśmy wypadek z góry - szukamy od góry w dół, jeśli jesteśmy na dole - zaczynamy od czoła lawiniska.
- Pamiętajmy o rzeczywistym i pozornym czole lawiny.
- Pośpiech poszukiwań ma kolosalne znaczenie: ponad 50% ofiar wykopanych przed upływem 15 minut - przeżywa! Później szanse przeżycia gwałtownie maleją.
- Po zlokalizowaniu ofiary (pipsem i/lub sondą) niezwłocznie (ale ostrożnie) odkopać twarz - umożliwić zasypanemu oddychanie. Aż 75% ofiar lawin ginie z powodu uduszenia, a tylko 25% - z powodu obrażeń.
- Na lawinisku i w jego pobliżu nie wolno oddawać moczu, kału, ani w inny sposób zanieczyszczać terenu, aby nie zniszczyć śladów zapachowych dla psa ratowniczego.