

## Recomendaciones si se producen aludes y avalanchas de nieve

### Antes del alud o de la avalancha de nieve

-Al ir a la montaña, infórmese sobre el estado del tiempo y el riesgo de aludes previsto en la zona. En caso de que el riesgo sea alto, evite hacer travesías o salir de las pistas señalizadas y no salga de los lugares seguros.

- Representan peligro de aludes:

- Las pendientes lisas con nieve fresca, sin árboles y sin rocas.

- Los temporales y nevadas intensas.

- Las temperaturas próximas a 0°C, junto con lluvias o nevadas.

- Los fuertes vientos que pueden producirse tras un temporal de nieve, y que hacen desprenderse la nieve de las pendientes aún no asentada.

- Cuando, al pisar la nieve, ésta se agrieta formando arañas o láminas onduladas y duras.

- Lleve equipo adecuado, incluido el equipo electrónico de búsqueda y un pañuelo o pasamontañas para colocarse en la boca.

- Suba la montaña por aristas o zonas protegidas por árboles o rocas.

- Para atravesar una ladera:

- Hágalo por la parte más baja.

-Si lleva esquís e intuye peligro, suéltese las correas de seguridad y las de los bastones.

-Si va en grupo, circulen con precaución y en fila, dejando entre sí suficiente distancia de seguridad.

### Durante el alud o avalancha de nieve

-Trate de salir fuera del alud, por los laterales.

-Al verse arrastrado por el alud, despréndase del equipo, mochila, bastones...

-Haga movimientos de natación, intentando mantenerse en lo alto y tratar de abrirse camino hacia los lados del alud.

-Al verse cubierto por la nieve, adopte postura fetal protegiéndose boca y nariz.

### Después del alud o avalancha de nieve

-Cuando el alud se detenga, intente moverse con fuerza para formar un espacio libre alrededor que le ayude a respirar e intentar salir.

-Averigüe la posición respecto de la superficie mediante la caída de saliva, nieve, etc.

-Intente emitir algún sonido agudo, pero cuidando de no agotarse.



**Si presencia un alud con víctimas:**

-Intervenga muy rápidamente, ya que la mayoría de las víctimas muere de asfixia.

-Localice el lugar donde se vio por última vez a las víctimas y señale la dirección que llevaban.

-Observe y escuche por si aparecen objetos o se oyen señales.

-Llame rápidamente al 112 solicitando ayuda.

-Busque hacia abajo, escarbando o sondeando la nieve.

-Cuando encuentre personas sepultadas y aunque no den señales de vida, busque la manera de practicarles los primeros auxilios correspondientes.

