

## Proteja-se! Parte 4

## 『Para Sobreviver a uma avalanche』



Para aqueles que gostam de esquiar ou escalar montanhas, o pior desastre que pode acontecer em montanhas cobertas de neve é a avalanche.

A avalanche é um fenômeno em que a neve acumulada na montanha perde seu equilíbrio e desliza montanha abaixo. Uma avalanche de neve seca atinge uma velocidade de 100 km/hora, portanto se você se deparar com uma avalanche não conseguirá escapar dela mesmo deslizando de ski ou snowboard.



Porém mesmo se for apanhado pela avalanche, não desista e procure vir para a superfície como se estivesse nadando na neve.

Proteja o rosto para que a boca e o nariz não fiquem entupidos de neve e se tiver uma rocha ou árvore no caminho, procure agarrar-se a ela.

Quando estiver sendo levado pela avalanche, grite para que as pessoas ao redor saibam o local onde você está.

Porém, para que você não seja apanhado por uma avalanche, em primeiro lugar, deve ter em mente que não deve entrar nos locais proibidos das áreas de esqui. Quando for escalar não se aproxime de áreas com declive sem obstáculos naturais, de beiras de riachos e não fique embaixo de locais onde há muita neve acumulada em cima.

Quando a primavera se aproxima é quando as avalanches ocorrem com mais frequência. É preciso tomar cuidado depois de uma chuva ou quando a temperatura se eleva de repente.



Quando neva muito e de repente, há casos em que carros também podem ser envolvidos por uma avalanche mesmo em estradas comuns que levam a pontos turísticos e em estradas florestais.

Procure se informar dos pontos perigosos da estrada por onde vai passar.