

Chování při sesuvech

- v budově se schovejte pod bytelný kus nábytku a vyčkejte,
- ve volném prostoru utečte z cesty sesuvu, směřujte k nejbližšímu vyvýšenému místu, které leží mimo ohroženou oblast,
- pokud vás proud zasáhne, stočte se do klubka a pažemi si chraňte hlavu a krk.

Chování při lavinách

- nejlepší ochranou je vyhýbat se nebezpečným místům a respektovat pokyny Horské služby,
- pokud vás lavina zasáhne, snažte se udržet na jejím povrchu roztažením rukou a nohou, jako při plavání,
- jste-li zasypán, chraňte si hlavu a obličej, zaujměte polohu „do klubíčka“ a snažte se zorientovat, kde je „nahore“ a „dole“,
- nemůžete-li se sami vyprostit, snažte se klidně dýchat a vyčkat na záchranáře,
- k vaší lokalizaci může pomoci, když se pokusíte zavolat z mobilního telefonu pomoc.