

La sécurité en montagne, pas à pas

En règle générale, la montagne présente des dangers objectifs, mais la randonnée et l'alpinisme pratiqués correctement sont des vecteurs de santé, de joie et de liberté, bien plus qu'ils ne sont associés à la compétition ou au sport. La morphologie du terrain, la roche, la neige, la glace et les variations météorologiques peuvent constituer des facteurs de danger pour qui les appréhende sans posséder ni les connaissances, ni la préparation nécessaires : fréquenter la montagne requiert d'être attentif et informé, tant sur le milieu que sur soi-même.

Bien souvent, les véritables dangers de la montagne sont inhérents à l'erreur humaine, voilà pourquoi nous vous invitons à lire cette brochure.

AVANT DE PARTIR :

- Consultez les prévisions météorologiques locales (<http://cf.regione.vda.it/>) pour programmer votre itinéraire en fonction de vos conditions psychophysiques et de vos capacités techniques ; choisissez l'itinéraire le mieux adapté à vos possibilités réelles et informez-vous sur ses conditions ; adaptez votre parcours à la saison (heures de lumière/jour) et n'oubliez pas que, même en été, les zones de haute montagne peuvent être couvertes de neige, ce qui rend leur traversée plus difficile ;
- Procurez-vous une carte des sentiers et vérifiez que vous la comprenez bien ;
- Munissez-vous d'un équipement adapté à votre parcours, d'un kit de secours et, le cas échéant, d'un GPS ; prévoyez des boissons et des vivres mais évitez d'emporter des objets inutiles ; choisissez de préférence des vêtements superposables, afin de pouvoir facilement adapter votre température corporelle aux circonstances ;
- Ne partez jamais seul/seule et informez toujours quelqu'un (famille, amis) de votre itinéraire ;
- N'oubliez pas d'emporter un téléphone portable chargé ;
- Apprenez par cœur le numéro de téléphone de la Centrale Unique de Secours : le **1.1.2**.
- Apprenez à effectuer une signalisation de secours optique-acoustique : 1 signal toutes les dix secondes pendant une minute à intervalles d'une minute ;
- Apprenez à lancer un appel pour le secours par hélicoptère :
 - debout, les bras formant un Y = OUI, j'ai besoin de secours
 - debout, un bras levé et un bras baissé = NON, je n'ai pas besoin de secours.

www.regione.vda.it
cf.regione.vda.it/previsioni.php
www.ausl.vda.it
www.soccorsoalpinovaldostano.it

PENDANT VOTRE RANDONNÉE :

- Observez l'évolution de la météo ;
- Évaluez de façon objective vos conditions physiques, ainsi que celles de vos compagnons ;
- Souvenez-vous que la vitesse de montée ou de descente doit être celle de la personne la plus lente du groupe ;
- Contrôlez fréquemment votre position et vos temps de trajet, en fonction des conditions météo, des conditions de l'itinéraire, de votre fatigue et de votre équipement ;
- Prévoyez des pauses ;
- Évaluez les itinéraires alternatifs possibles et les conditions nécessaires à un retour en toute sécurité ;
- Laissez une trace de votre passage dans les registres des refuges ou des bivouacs ;
- Respectez toujours la montagne et ceux qui la fréquentent ;
- N'allumez jamais de feu en forêt ou à proximité d'une forêt ;
- N'abandonnez pas de déchets sur votre chemin ;
- Respectez la faune et la flore sauvages ;
- Si vous avez emmené votre chien, tenez-le en laisse.

EN CAS D'URGENCE :

Malgré toutes ces précautions, un accident est toujours possible : mettez-vous en lieu sûr et appelez les secours (**1.1.2**). Pour toute demande de secours en montagne, préparez-vous à répondre aux questions suivantes :

- De quoi s'agit-il ? (chute, malaise...)
- Où cela se passe-t-il ? (coordonnées, altitude, nom local du lieu)
- Quand cela s'est-il passé ? (combien de temps s'est écoulé)
- Combien de personnes sont impliquées ?
- Quelles sont les conditions météorologiques sur place ? (nuages, visibilité, vent, précipitations)
- L'hélicoptère peut-il atterrir à cet endroit ?
- À quel numéro de téléphone peut-on vous rappeler ?

Suivez les indications de l'opérateur de la Centrale Unique de Secours.

Si vous ne parvenez pas à alerter les secours, tentez de vous rendre en un point de secours, mettez-vous en lieu sûr et effectuez une signalisation de secours optique-acoustique.

Le territoire régional est couvert par un réseau radio pour les urgences en montagne, le canal E