



SECURITE LORS DES SORTIES

A – Quelques recommandations à respecter lors des sorties avec Coublevie Accueil

Avoir des vêtements adaptés à la saison (hiver/été) mais toujours avoir avec soi des vêtements chauds ; le temps peut changer très rapidement en montagne.

Emporter des boissons en quantité suffisante (une déshydratation entraînant une perte de poids de 2 % fait baisser le rendement musculaire de 20 %).

Emporter une couverture de survie qui réduira en cas d'accident le risque d'hypothermie.

Les sorties « randonnées pédestres » bénéficient d'accompagnateurs, les sorties « raquettes » ne sont pas systématiquement accompagnées. Mais, dans tous les cas, **rester groupés** (minimum 3), ce qui permet de donner l'alerte en cas de malaise ou d'accident.

Sécurité des groupes (hors des pistes balisées des stations).

- Emporter les radios (1 en tête du groupe – 1 en serre file).
- Emporter une « pharmacie ».
- Emporter carte, altimètre, boussole, GPS selon l'importance de la sortie.
- Ne pas surestimer ses possibilités (dénivelé et distance à parcourir).
- S'informer sur la météo.

En cas d'accident ou de malaise Protéger, Alerter les secours et Secourir (P.A.S.)

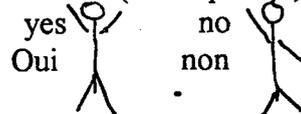
- Téléphone direct avec les bases d'hélicoptères.
 - Isère et Drôme : 04 76 22 22 22
 - Hautes-Alpes : 04 92 22 22 22
 - Savoie : ne fonctionne pas
- 112 - N° Européen utilisable partout
- 18 - Pompiers
- 15 - SAMU
- 17 - Police

Pour ces numéros, être très précis dans les transmissions des informations (position, lieu-dit, altitude) car il y a souvent plusieurs intervenants ne connaissant pas toujours la montagne.

Ces numéros sont reçus par les balises de tous les opérateurs et en principe, il n'est pas nécessaire d'entrer le code PIN dans les portables.

Ces numéros sont utilisables en été (randonnées) et en hiver (ski raquettes).

Signes conventionnels à l'arrivée de l'hélicoptère =



Pour les sorties raquettes :

- S'informer sur le risque d'avalanche (**Bulletin de Risque des Avalanches BRA**), principalement lorsqu'il est tombé plus de 50 cm de neige et/ou en cas de vent important et/ou de redoux.
 - BRA + météo : 3250 (n° abrégé)
 - « « : 08 92 68 02 XX (XX = n° du département)
 - « seul : 08 92 68 10 20
 - Sur internet : www.meteo.fr/montagne
 - Sur minitel : 3615 meteo/mont

- Emporter les ARVA avec pelles et sondes pour toutes sorties hors des pistes balisées et ouvertes des stations.
 - Tester les ARVA lors du départ (piles, émission)
 - Espacez-vous dans les traversées dangereuses
 - Surveillez-vous mutuellement pour pouvoir porter secours en cas de problème.
 - Ne vous arrêtez pas dans les zones à risques.
 - En cas d'avalanche :
 - Protéger = mettre le groupe en sécurité – Prévoir un guetteur
 - Alerter les secours
 - Secourir = ≥ Recherche visuelle - voir s'il y a des indices apparents
 - ≥ Recherche ARVA - passer tous les ARVA en réception – Arrêter les BIP
 - ≥ Délimiter la zone de recherche à partir de la position initiale des Personnes ensevelies.
 - ≥ Sonder – en rang et très méthodiquement.
- Au-delà de 15 minutes, la probabilité de survie diminue très rapidement.

B – Prévention

En complément et préventivement :

≥ A Grenoble, l'Hôpital Sud et la FFRS proposent un bilan avec électrocardiogramme, une épreuve à l'effort et appréciation des fonctions sensorielles ; ce bilan permet de mieux orienter, adapter la qualité et l'intensité des activités physiques et sportives. Pour prendre le rendez-vous, vous contacterez le 04 76 76 54 94 environ 3 semaines à l'avance. Une documentation est disponible au local.

Beaucoup de ces recommandations paraîtront évidentes aux plus expérimentés mais, elles doivent être respectées de tous pour améliorer votre sécurité ; cette liste n'est pas exhaustive.

J.C. PERROTTE

Le 24 janvier 05