

En montagne cet hiver adoptez les bons réflexes !

Les sapeurs-pompiers, comme toujours, sont à vos côtés
pour vous conseiller



Ski alpin, ski de fond, ski de randonnée, alpinisme, cascade de glace, randonnée pédestre ou à raquettes, quel plaisir d'aller aux sports d'hiver ! La pratique hivernale, même dans des conditions de faible enneigement, présente des risques : chemins verglacés, portions enneigées, risque de glissade, etc. Aussi, pour profiter de son séjour en toute sérénité et éviter qu'un accident ne vienne gâcher ce bon moment, les sapeurs-pompiers vous délivrent leurs conseils. Adoptons tous ensemble les bons comportements !

Crédit photo : Designatic/Fotolia

www.pompiers.fr

 www.facebook.com/pompiers.france

 [@PompiersFR](https://twitter.com/PompiersFR)



➤ On se prépare

Les pratiques sportives en milieu naturel peuvent présenter des dangers : avalanches, hypothermie, gelures, chutes ou encore collisions. Autant de risques qui, pourtant, pourraient être évités avec un minimum de préparation.

- **Prenez conseil** auprès des professionnels (moniteurs de ski, guides de haute montagne, accompagnateurs en montagne, loueurs...), au sein des offices de tourisme ou des postes de secours en station.

Contact presse :

Kimia Torbati – 01 49 23 18 18 - 06 24 89 50 76 – k.torbati@pompiers.fr

- **Vérifiez votre assurance** en responsabilité civile et individuelle accident (le secours sur piste est payant).
- **Choisissez une activité et un parcours adaptés** à l'expérience et au niveau de votre groupe.
- **Prenez connaissance des conditions météorologiques** la veille et le matin et vérifiez également le bulletin d'estimation du risque d'avalanche, repris au départ des pistes par 5 types de pictogrammes (plus d'informations sur www.preventionhiver.sports.gouv.fr).
- **N'hésitez pas à renoncer** si les conditions sont défavorables.
- **Informez votre entourage** de votre programme et de vos horaires.



➤ On s'équipe

Une bonne condition physique est un facteur important pour préparer sereinement votre séjour, tout comme le choix d'un équipement adapté à votre pratique.

- **Choisissez du matériel de qualité** (normes de certification) et ne négligez pas le vent : la température ressentie peut vite devenir polaire !
- Emportez une **trousse de premiers secours**.
- **Veillez à vous localiser** en emportant avec vous une carte, une boussole ou un GPS.
- En ski de randonnée ou en raquette, emportez avec vous **un matériel adapté pour rester détectable en cas d'avalanche** : DVA (détecteur de victime d'avalanche), une pelle et une sonde. Apprenez à les utiliser avant votre première sortie : des initiations et des formations sont régulièrement mises en place dans les stations. Vous pouvez vous renseigner auprès des offices du tourisme ou des bureaux des guides.

➤ On respecte les consignes de sécurité

- Si vous pratiquez le ski de randonnée ou en raquette : il est interdit de remonter les pistes de ski, d'autant plus la nuit. Le risque ? Ne pas percevoir les dameuses à treuil qui travaillent sur les pistes. Le câble, de plus d'1 km de long, est souvent enfoui dans la neige. N'entendant pas le bruit du moteur qui est trop loin, vous risqueriez alors de percuter le câble.
- Sur les pistes, empruntez toujours les espaces balisés et respectez la signalisation.
- N'oubliez pas que **le port du casque** sur les pistes est vivement recommandé.

➤ Et on reste vigilant !

- **Ne partez pas seul.**
- **Ne vous surestimez pas** ainsi que les autres membres du groupe.
- **Sachez renoncer** si vous êtes fatigué ou si les conditions de pratique se dégradent.
- Portez une attention particulière aux enfants : veillez notamment à respecter une durée du parcours adaptée à leur âge et en fonction de leur niveau.
- **Hydratez-vous régulièrement** : le froid sec accentue la déshydratation par la respiration et la transpiration, sans même que vous en rendiez compte.
- **Tout au long de l'activité, restez attentifs à l'évolution de la météo.**

Contact presse :

Kimia Torbati – 01 49 23 18 18 - 06 24 89 50 76 – k.torbati@pompiers.fr

➤ **Appel d'urgence : un numéro unique, le 112**

Numéro d'urgence gratuit et accessible partout en Europe, le 112, permet de joindre les services de secours du département qui enverront les moyens adaptés. Le 112 fonctionne même depuis un téléphone verrouillé ou ne disposant pas d'une carte SIM.



Les sapeurs-pompiers et le secours en montagne et en milieu périlleux

Les Services Départementaux d'Incendie et de Secours (SDIS) sont dotés d'unités spécialisées. Principalement implantés dans l'arc alpin, les Pyrénées et les Vosges, les Groupes Montagne Sapeurs-Pompiers (GMSP) sont des hommes et des femmes passionnés qui participent aux opérations de secours en été comme en hiver, et de jour comme de nuit. Ils interviennent là où les moyens traditionnels sont inadaptés ou insuffisants. Au-delà de leurs missions de secours, ces spécialistes prodiguent les techniques élémentaires de sécurité.

Hors zone montagne, lors de randonnées, de pratiques sportives d'eau vive ou telles que l'escalade, la via ferrata, ce sont les Groupes de Reconnaissance et d'Intervention en Milieux Périlleux des Sapeurs-Pompiers qui assurent les secours en milieu naturel.