En cas d'accident

En cas d'accident, contactez si possible le 112 ou le 117, en indiquant votre identité, le numéro de téléphone avec lequel vous appelez, la zone dans laquelle vous vous trouvez (mieux encore les coordonnés spécifiques et le plus de repères possibles), la dynamique de l'accident, et enfin raccrochez pour laisser libre le téléphone. L'appli Rega peut se révéler très utile, notamment dans des situations de stress ; toutefois considérez que la couverture du réseau téléphonique n'est pas assurée dans tout l'arc alpin.

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento delle istituzioni
Montagne sicure

www.ti.ch/montagnesicure
di-montagne.sicure@ti.ch

Adapter l'équipement aux conditions météorologiques

Même en cas de conditions météo optimales, dans votre sac il faut toujours prévoir un imperméable, un polaire, des gants, un bonnet et le kit de premier secours. Les crampons sont indispensables lorsque vous abordez des itinéraires avec des parties raides ou gelés. Dotez-vous d'une trousse de premier secours (ARTVA, pelle, sonde) et entrainez-vous avant les excursions, car en cas de besoin il est fondamentale de pouvoir en bénéficier rapidement et sans hésiter.

Préparer l'excursion afin d'éviter les accidents

En montagne, une planification adéquate, une préparation physique optimale et une gestion des situations d'urgences vous évitent de vous trouver dans des situations de danger. Choisissez un itinéraire adapté et évitez les excursions en individuel, puisque même les contretemps peuvent se transformer en situations de danger, notamment en haute altitude. En ce sens, le site whiterisk.ch permet de se former et de planifier au mieux la sortie, ainsi que d'en évaluer les risques. Si vous vous ne sentez pas en sécurité, tournez-vous vers des professionnels de la montagne ou vers les sociétés d'alpinisme, lesquelles offrent des cours de formation spécifiques.

Sûrs en montagne en hiver

MONTAGNE SICURE

Consulter le bulletin d'avalanches

En hiver, avant une excursion en montagne il est très important de consulter le bulletin d'avalanches. Il y a 5 différents degrés de danger : 1 faible, 2 modéré, 3 marqué, 4 élevé, 5 très élevé.
En cas de degré de danger marqué, une bonne expérience est fondamentale afin d'évaluer la situation. En cas de danger élevé les excursions ou les descentes en dehors des pistes sécurisées sont fortement déconseillées.

Retournez sur vos pas si vous ne vous sentez pas en sécurité sur votre parcours, si le trajet vous semble trop difficile ou si les conditions ne vous paraissent pas optimales. Les journées d'hiver étant plus courtes, prévoyez de partir tôt afin d'éviter les pentes plus raides dans les heures les plus chaudes de la journée, quand le danger d'avalanches est plus élevé. Demandez les informations actualisées sur place : les guides alpins et les responsables des cabanes sont des excellentes personnes de contact et des connaisseurs du territoire.

Prêter attention aux conditions nivologiques

Lors d'une randonnée en montagne, les conditions du manteau neigeux peuvent varier plusieurs fois. Il est donc indispensable de contourner les dépôts de neige transportée par le vent et d'éviter les pentes les plus raides et ombragées. Si vous vous déplacez en groupe, maintenez les distances de sécurité afin de réduire la surtension du manteau neigeux et empêcher ainsi les accidents. La première journée de beau temps après avoir neigé est toujours la plus dangereuse: planifiez attentivement et analysez les variantes permettant de choisir le parcours le plus sûr.

Gérer de manière efficace les excursions en groupe

Lors d'une excursion en groupe il est bon de clarifier les rôles dès le début. La personne la plus expérimentée doit être nommée à la guide du groupe. Ce choix doit être clair et accepté par tous les participants. Une communication pas claire, des attentes différentes parmi les randonneurs, l'exaltation, peuvent produire des dynamiques dangereuses dans le groupe et générer des comportements irrationnels à haut risque.