

Les consignes avalanches

Les consignes générales s'appliquent et sont complétées par un certain nombre de consignes spécifiques au risque d'avalanche. Des consignes de sécurité s'adressent plus spécifiquement aux skieurs :

- se tenir informé des conditions météorologiques et des zones dangereuses : un drapeau à damier noir et jaune signifie un danger d'avalanche sur la station ; un drapeau noir associé au précédent signifie que le danger est généralisé



Les drapeaux d'alerte avalanche utilisés sur les domaines skiables des stations de sports d'hiver

Drapeau jaune : risque faible

Drapeau à damier jaune et noir : risque marqué (niveaux 3 et 4)

Drapeau noir : risque généralisé (niveau 5)

- en période dangereuse, ne pas quitter les pistes ouvertes, damées et balisées
- si l'on pratique le ski de randonnée et le ski hors piste, se munir d'un ARVA
- ne pas partir seul et indiquer itinéraire et heure de retour.

CONSIGNES SPÉCIFIQUES

AVANT

Si vous avez à franchir une zone douteuse :

- Détecter les zones à risques et les éléments aggravants de terrain (ruisseau, ravin).
- Mettre un foulard sur la bouche.
- Traverser un à un, puis s'abriter en zone sûre.
- Ne pas céder à l'euphorie en groupe !

PENDANT

- Tenter de fuir latéralement.
- Se débarrasser des bâtons et du sac.
- Fermer la bouche et protéger les voies respiratoires pour éviter à tout prix de remplir ses poumons de neige.
- Essayer de se cramponner à tout obstacle pour éviter d'être emporté.
- Essayer de se maintenir à la surface par de grands mouvements de natation.

APRÈS

- Ne pas s'essouffler en criant, pour tenter de se faire entendre, émettre des sons brefs et aigus (l'idéal serait un sifflet).
- Faire le maximum d'efforts pour se dégager quand on sent que l'avalanche va s'arrêter ; au moment de l'arrêt, si l'ensevelissement est total, s'efforcer de créer une poche en exécutant une détente énergétique ; puis ne plus bouger pour économiser l'air.