

RISQUE D'AVALANCHE

Comment réagir ?

COMMENT RÉAGIR SI VOUS ÊTES PRIS DANS UNE AVALANCHE ?

Premièrement, avant votre départ regardez les risques météos et le bulletin d'estimation des risques avalanches et munissez-vous du minimum nécessaire : pelle, sonde, appareil de détection de victimes sous avalanche.

- Essayez de garder votre sang-froid.



- Tentez de fuir l'avalanche en vous déplaçant latéralement.



- Tentez de vous cramponner à tout ce que vous trouvez pour vous protéger (comme par exemple un arbre ou un rocher).



- Débarrassez-vous si possible des objets qui pourraient vous entrainer vers le fond de la neige (skis, sac à dos...)



- Essayez de prendre appuis sur les blocs de neige pour rester en surface, si la neige est poudreuse, essayez de « nager » à la surface en faisant des mouvements de natation mais toujours en contresens du glissement.



- Protégez vos voies respiratoires pour ne pas avaler de la neige. Vous pouvez vous couvrir la bouche et le nez avec un tissu.



- Lorsque l'avalanche s'arrête, essayez de vous constituer une poche d'air devant le visage en creusant dans la neige ou avec vos bras repliés devant votre visage en attendant l'arrivée des secours.



QUE FAIRE SI VOUS ÊTES TÉMOIN D'UNE AVALANCHE ?

- Ne quittez pas des yeux la personne emportée et repérez l'endroit où vous l'avez vue pour la dernière fois.



- Demandez à une autre personne de rester en observation au cas où une seconde avalanche se déclencherait.

- Appelez tout de suite les secours via les numéros **18/15** ou **112**



- Marquez le point de disparition de chaque personne ensevelie.



- Vous pouvez commencer à chercher les victimes si la situation est stable. Soyez attentifs aux abords de rochers ou d'arbres.

