



CONSIGNES POUR LES SORTIES RAQUETTES DU JEUDI JOUR

1 – Dans votre sac à dos:

- * Prévoir une 2^{ème} paire de gants car des gants humides sont difficiles à enfiler.
- * Prévoir une cagoule ou une capuche pour les arrêts: les pertes thermiques peuvent représenter **50%** de la production calorifique à – 5°C et **75%** à – 15°C.
- * N’oubliez pas vos lunettes de soleil même par temps gris.
- * Protéger vos chaussures avec des guêtres ou encore mieux ayez des sur bottes: vos pieds resteront secs et au chaud.
- * Prévoir une boisson chaude.
- * Placer impérativement votre portable dans le sac à dos (minimum 50 cm de la ceinture LIFE BIP) il génère des interférences qui perturbent l’utilisation des DVA

La multiplication des appareils électroniques embarqués handicapent sérieusement l’efficacité des DVA (DéTECTEURS de victimes d’avalanche). En produisant des interférences sur la fréquence d’émission des DVA, le fameux 457 kHz, ils peuvent, dans certains cas, diminuer fortement voire compromettre une recherche de victime(s).

2 – Les arrêts techniques:

- * A l’arrêt du car, évitez d’aller aux toilettes à proximité des maisons, attendez d’être éloignés du village et dans tous les cas évitez de laisser des traces de votre passage.
- * De préférence attendez l’arrêt du groupe, ne vous éloignez pas sans le signaler. Les sols enneigés sont parfois traîtres.

3 – Vérification de votre ceinture LIFE BIP.

- * Mettez là chez vous ou dans le car pour éviter de faire perdre du temps au groupe. Elle doit être placée le plus près possible de la peau.
- * Au départ la vérification de votre ceinture sera réalisée par un animateur.

4 – Conduite à tenir dans les pentes enneigées à la demande des animateurs:

- * Espacez-vous de 10 mètres les uns des autres et surveillez la pente en amont.
- * Enlevez les dragonnes, détachez les sangles de poitrine et de taille de votre sac à dos.

5- Vous êtes témoin d’une avalanche:

- * Observer le point de disparition de la victime et vérifier si elle n’apparaît pas plus bas.
- * Marquer avec un bâton ce point.
- * Mettez vous à la disposition des animateurs. Écoutez et respectez les consignes, il est difficile de gérer un groupe témoin de ce type d’incident, nous comptons sur votre aide.

6 – Conduite à tenir en cas d’avalanche:

- * **Crier** pour alerter vos amis, **couvrir votre visage** avec capuche ou bonnet pour éviter la poudreuse dans les poumons,
- * Ne pas tenter de s’opposer au flot, **NAGER EN FAISANT LA BRASSE** seul moyen de rester en surface. **REMUER LES JAMBES.**
- * Quand l’avalanche ralentit, protégez-vous la tête avec vos bras et préservez un espace devant votre thorax et votre bouche en sachant qu’il n’est possible de bouger que pendant le mouvement de l’avalanche.
- * Si vous êtes enseveli évitez de paniquer. Élargissez votre poche d’air (1m³ de neige contient couramment 40 à 80 % d’air selon sa nature). Évitez d’uriner car ce moyen augmente le refroidissement par conduction. Si vous pouvez remuer creusez avec vos mains pour vous dégager. Ne cédez pas à l’endormissement qui conduit souvent à l’hypothermie mortelle.

Après ces quelques consignes, l’équipe des animateurs vous souhaitent de bonnes randonnées.