

S.O.S. APPEL AU SECOURS

ItalieFranceSuisse118112144

Protection civile - Région autonome Vallée d'Aoste Secours alpin valdôtain

+39 0165 238222

Sois prêt à répondre aux questions suivantes :

Où vous trouvez-vous ? endroit et altitude estimée Que s'est-il passé ? type d'accident Qui êtes-vous ? nom et n° de téléphone

Combien êtes vous ?

Quelles sont les conditions météorologiques ? visibilité, vent **Y a-t-il des obstacles qui peuvent gêner le survol ?** téléphériques, câbles, etc.

pour la VALLÉE D'AOSTE

BULLETIN MÉTÉO

www.regione.vda.it/protezione_civile/meteo répondeur +39 0165 44113 tél. +39 0165 40256

CONDITIONS DE LA MONTAGNE www.fondazionemontagnasicura.org









CONDICIONES DE LA MONTANA www.fondazionemontagnasicura.org

BOLETÍN METEOROLOGICO en VALLE D' AostA www.regione.vda.it/protezione_civile/meteo tel. +39 0165 44113 tel. +39 0165 40256

¿Quien es usted ? nombre y n° de teletono
¿Condiciones meteorológicas?
¿Condiciones meteorológicas?
¿Hay obstáculos para el vuelo?
Teleféricos, cables,...

Sponde se encuentra? Ingar y cota supuesta

Preparate s contestar a las siguientes preguntas:

+39 0165 238222

Protección Civil de la Regióne autonoma Valle d' Aosta Socorro alpino de Valle d' Aosta

S.O.S. LLAMADA DE SOCORRO Itala Francia Suiza 118 112 144 atteindre le sommet e'est un rêve ... qu'il faut savoir planifier! !bero tienes que planearlo!

Avant de partir

Le parcours

- Planifie ton itinéraire en fonction de tes conditions psychiques et physiques et de tes capacités techniques : ne pars jamais seul.
- Renseigne-toi sur les conditions techniques et environnementales de l'ascension auprès des gardiens des refuges et des quides de haute montagne ou sur Internet).

La météorologie

 Consulte les bulletins météorologiques locaux et rappelle-toi qu'en montagne le temps change très vite!

L'équipement

- Porte plusieurs couches de vêtements chauds et imperméables et des chaussures adaptées.
- Munis-toi d'un équipement approprié et en bon état, ainsi que du matériel nécessaire à un éventuel
- Emporte des boissons et des vivres.
- Un appareil GPS peut être utile!

Le cas d'urgence

- Informe les membres de ta famille, tes amis et le gardien du refuge de l'itinéraire que tu as choisi.
- N'oublie pas ton téléphone portable (batteries chargées) et la liste des numéros utiles.
- Les secours ne sont pas toujours gratuits : il est préférable d'être assuré!

Pendant la randonnée

Le parcours

- Fais attention aux changements de temps, ainsi qu'aux conditions de la montagne et de l'itinéraire.
- Estime ta position.

La fatique

 Évalue tes conditions physiques et celles de tes coéquipiers.

La durée

- Contrôle les temps de parcours en fonction des circonstances (météo, fatique, itinéraire).

En cas de difficulté

Quelques conseils:

Protège-toi contre le froid et le vent au moyen d'un abri naturel ou en creusant un trou dans la neige.

Appelle les secours!

nus boliza de seguros podria resultar - El socorro no es siempre gratis: tener numeros teletonicos de socorro. pareulas cargadas) y de la lista de los - No te olvides de un telétono movil (con

- Informa a fus familiares, amigos y a los

- Trae también bebidas y víveres.

bién para un eventual vivaque de emercamino y en optimas condiciones, tam-- Irae contigo un equipo adecuado al

eduipo 13

montaña cambia repentinamente! ies: ! ieu eu cneura dne ei riembo eu - Consulta los informes del tiempo loca-La meteorologia

guias alpinas, Internet). ambientales de la ascension (retugios, Entérate de las condiciones técnicas y No re bongas en camino a solas! capacidades técnicas;

condiciones psiquicas y tisicas y tus - Planifica tu itinerario considerando tus

Antes de ponerse en camino

.ևև չսել

encargados del refugio, acerca de la ruta La emergencia

Un aparato GPS podria ser útil!

e impermeable y calzados apropiados. - Ponte encima estratos de ropa callente

> llamada de socorro optico-acustica no necesitamos ayuda iON!

En pies levantando

un brazo y bajando el otro

Necesitamos ayuda!

los brazos en forma de "Y" En pies levantando

por helicóptero: senales convencionales para el socorro

1 señal cada 10 segundos para 1 minuto.

En Vallée d'Aoste, chaque année,

environ 800 interventions de secours alpin sont effectuées

et une bonne partie de celles-ci pourrait être évitée.

Malgré toutes les précautions un accident peut toujours arriver.

Signes conventionnels pour l'hélicoptère

Appel au secours de type optique ou acoustique

1 signal toutes les 10 secondes pendant une minute

Debout, un bras levé .

Nous n'avons pas

besoin de secours

et l'autre baissé

NON!

Debout, les deux bras levés

formant un "Y"

de secours

Nous avons besoin

Ziu embargo, un incidente puede siempre ocurrir, a pesar de todas las precauciones.

Una parte importante de estas se podia evitar. 800 operaciones de socorro alpino cada ano. En Valle d' Aosta hay aproximadamente

Rappelle-toi qu'en montagne

I 'AI TITUDE :

la quantité d'oxygène disponible dans l'air diminue et cela peut provoquer le mal aigu des montagnes (MAM), qui se traduit par des maux de tête, des insomnies, des nausées, une lassitude, une dégradation de l'état psychique et physique, voire parfois des complications graves (œdème pulmonaire ou cérébral). Il est fondamental de s'acclimater préalablement en séjournant en montagne, de s'alimenter correctement et de s'hydrater abondamment. Le seul traitement véritablement efficace est la perte d'altitude par une descente rapide mais prudente.

LE FROID:

la température baisse de 6/7 degrés tous les 1000 mètres et les forts vents d'altitude font encore augmenter le froid (effet WINDCHILL). Au sommet du mont Blanc une température de -10° en absence de vent descend à -30° avec des vents de 30/35 km/h. L'habillement et l'équipement doivent être adaptés à des températures très basses : l'hypothermie s'installe rapidement, a des effets sur tout l'organisme (pâleur, frissons, ralentissement des mouvements...) et sur les parties les plus exposées provoquant des gelures aux extrémités et au visage avec des conséguences parfois irrémédiables. L'hypothermie locale et généralisée accroît la dégradation de l'état psychique et physique. La déperdition thermique la plus importante concerne la tête, les mains et les pieds : il est donc fondamental de les protéger de manière appropriée.

LA FATIGUE:

la dépense énergétique, la déshydratation, le froid, le manque d'acdimatation, les difficultés de l'ascension et une préparation physique insuffisante causent une dégradation de l'état physique rapide et invalidante avec des retombées sur la capacité de prendre des décisions et d'évaluer les difficultés. Seul un entraînement spécifique peut aider à lutter contre l'état de fatique, à mieux supporter l'effort physique et à faire face aux difficultés techniques et environnementales.

tades técnicas y ambientales, es únicamente un entrenamiento específico. más válida ayuda para oponerse a la fatiga, al estuerzo físico y a las dificuldne stecta también a la capacidad de decidir y de estimar las dificultades. La breparación física son causa de un decaimiento físico rápido y debilitante las condiciones climáticas, las dificultades en la ascensión, una inadecuada el dispendio de energias, la desnidratación, el trio, una escasa adaptación a

los pies ' \(\lambda \) bor lo tanto, es necesario protegerlos adecuadamente. cs. La mayor dispersión térmica sobreviene de la cabeza, de las manos y rs uiborermis, local y generalizada, acelera la degradación psiquica y fisicara con efectos graves y danos permanentes.

fes exbnestas al tiio, causando la congelación de los miembros y de la re stectando al cuerpo (palidez, temblores, paso mas lento...) y a las parfen a femperaturas muy bajas: la hipotermia puede sobrevenir rapidamenvientos de 30/35 km/h. Es muy importante que tu ropa y tu equipo se adap-Mont Blanc una temperatura de -10° C sin viento, desciende a -30° con vientos fuertes intensifican el frío (efecto WINDCHILL). En la cumbre del la temperatura disminuye de 6/7° C cada 1000 metros de altitud y los

es descender rápido pero prudentemente a cotas más bajas. abundantemente. El único tratamiento eticaz para curar esta entermedad eu ingares en alta cota, alimentandose adecuadamente e hidratandose no aclimatarse a las condiciones de las alturas alojando temporáneamente complicaciones como el edema pulmonar o cerebral. Entonces es necesaza, insomnio, tatiga, nausea, degradación psiquica y tísica hasta graves car el mal agudo de montaña (M. A. M.) cuyos sintomas son: dolor de cabees canas de nus menor utilización del oxígeno en el aire y puede provo-

En montaña, ten en cuenta que.

a las ayudas! Intorma

hoyo en la nieve. go natural o cavando un viento, también en un abri-- Protégete del frio y del Algunos consejos:

qe broblemas En caso

rico, fatiga, itinerario). stancias (tiempo atmostėqistancia segun las circun-Controla el tiempo y la

El horario

y las de tus companeros. Evalúa tus condiciones La fatiga

- Estima tu posición. montaña y de la ruta. de las condiciones de la mente el variar del tiempo, - Ieu eu cneurs couriuns-

El itinerario

Durante

la excursión