



Mieux informé...



Mieux protégé !



Know the dangers



Avoid the dangers!



Wer sich besser informiert,



ist auch besser geschützt!



iMejor informado...



Mejor protegido!



Più informazione...



Più sicurezza!





**Hors des pistes ouvertes, vous évoluez à vos risques et périls.
Votre sécurité et celle des autres, c'est vous qui l'assurez !
L'avalanche, quelle que soit son ampleur est un danger de mort potentiel.
Par des actions simples, faites durer le plaisir de vos sorties.**

AVANT DE SORTIR DES PISTES



Informez-vous sur le risque d'avalanche.

- > Utilisez/analysez le bulletin d'estimation des risques d'avalanche et sachez interpréter les couleurs du drapeau d'avalanche. Lisez les panneaux d'information.
- > Prenez conseils auprès de professionnels (pisteurs, moniteurs, guides, accompagnateurs...)
- > Étudiez vos itinéraires.



Équipez-vous pour être secouru ou secourir en moins d'un quart d'heure... après les chances de survie diminuent considérablement !

> **DVA** (Détecteur de victime d'avalanche) = localisation rapide du signal émis par l'appareil de l'enseveli.

+ **Sonde** = localisation précise.

+ **Pelle** = dégagement rapide.

Et systèmes complémentaires : réflecteur RECCO®, etc.



Les équipements de secours n'empêchent pas le déclenchement d'avalanche et l'ensevelissement : restez vigilants !



Entraînez-vous régulièrement pour maîtriser parfaitement l'utilisation du matériel de secours.

- > Par des formations (clubs, ANENA, A.R.V.A. Park).
- > Par des exercices réguliers sur le terrain.

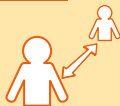
EN HORS-PISTE : jamais seul mais pas tous ensemble.

Gardez systématiquement vos distances et, si la stabilité des pentes est suspecte, descendez un par un.



Surveillez-vous les uns les autres.

Arrêtez-vous en zone sûre.



Les anciennes traces ne sont pas forcément sûres : restez méfiants !



En cas de doute : renoncez. Il y aura d'autres occasions.

When you go off piste, you do so entirely at your own risk. You are responsible for your own safety and that of other people.

Any kind of avalanche, whatever its size, can be potentially fatal. Pay attention to the little details and you will enjoy your time on the slopes all the more.



BEFORE GOING OFF PISTE



Get all the available information on the avalanche risk.

- > Use and analyse the avalanche bulletin and know what the various colours of the avalanche flags mean. Read the information boards.
- > Get professional advice (from patrollers, instructors, guides, attendants etc.).
- > Study the routes you intend to use.



Get the right equipment so that you can rescue or be rescued in less than 15 minutes... any later and the chances of survival decrease significantly!

> **Avalanche transceiver** = rapid location of signal emitted by the victim's transceiver.

+ **Probe** = provides exact location.

+ **Shovel** = for rapid excavation.

Other equipment: RECCO® reflector, etc.



Rescue equipment does not prevent avalanches from being triggered or victims from becoming buried - always be vigilant!



Regularly practise how to use the rescue equipment properly:

- > by attending courses (at clubs, ANENA or avalanche transceivers parks).
- > by doing regular training exercises when out on the slopes.

WHEN YOU GO OFF PISTE:

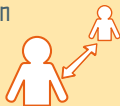
never go alone, but do not all group together.

Always keep your distance and if the stability of the slope is suspect, go down one by one.



Look out for one another.

Stop only in safe areas.



Old tracks do not necessarily signify a safe route - always be careful!



Should there be any doubt in your mind, do not go. There will always be other opportunities.

Sobald Sie sich abseits gesicherter Pisten begeben, handeln Sie auf eigene Gefahr und sind für Ihre eigene Sicherheit und die anderer Personen selbst verantwortlich! Unabhängig von ihrem Ausmass gilt für Lawinen der Grundsatz, dass sie immer auch eine akute Gefahr für Leib und Leben darstellen können. Wenn Sie ein paar wenige und einfache Verhaltensregeln beachten, dürfte einem ungetriebenen Skivergnügen nichts mehr im Wege stehen.



BEVOR SIE ABSEITS GESICHERTER PISTEN WINTERSPORT BETREIBEN



Informieren Sie sich bitte rechtzeitig über die aktuelle Lawinengefahr.

- > Werten Sie das aktuelle Lawinenbulletin aus und lernen Sie die Bedeutung der verschiedenen Farben der Lawinen-Warnflaggen kennen. Lesen Sie auch die diesbezüglichen Info-Tafeln.
- > Holen Sie sich Rat bei Profis (Mitarbeiter von Bergrettungsdiensten, Skilehrer, Tourenführer- und Begleiter...).
- > Machen Sie sich umfassend mit dem geplanten Streckenverlauf vertraut.

Rüsten Sie Sich für den Notfall entsprechend aus, um sich selbst oder andere Personen binnen weniger als 15 Minuten retten zu können, denn danach sinkt die Überlebenschance einer verschütteten Person erheblich!



> **LVS** (Lawinensuchgerät) = schnelles Orten des von der verschütteten Person gesendeten Notsignals.

- + **Lawinensonde** = genaue Lagebestimmung der verschütteten Person.
 - + **Lawinschaufel** = rasches Freischaufeln der verschütteten Person.
- Zusatzausrüstungen: z. B. RECCO®-Reflektoren, etc.



Das Mitführen der Notfallausrüstung verhindert nicht den Abgang von Lawinen! Bleiben Sie deshalb stets wachsam!



Nehmen Sie regelmäßig an praktischen Übungen teil, um die perfekte Handhabung von Notfallausrüstungen zu erlernen:

- > in Schulungen (Clubs, ANENA, A.R.V.A. Park).
- > durch regelmässiges Üben im Gelände.

VERHALTEN ABSEITS GESICHERTER PISTEN:

Niemals eine gesicherte Piste allein verlassen, aber auch nicht alle gleichzeitig losfahren!

Halten Sie angemessenen Abstand voneinander und, falls Ihnen die Beschaffenheit des Schnees am Abfahrhang verdächtig erscheint, fahren Sie stets einzeln hinab.



Behalten Sie sich stets gegenseitig im Auge.

Stoppen Sie Ihre Abfahrt, sobald Sie sich im sicheren Bereich befinden.



Bereits vorhandene Spuren sind nicht unbedingt sicher. Bleiben Sie also vorsichtig!



Verzichten Sie im Zweifelsfall auf das geplante Wintersportvergnügen, denn schon bald werden Sie dazu erneut Gelegenheit haben.



Fuera de las pistas abiertas, usted va por su cuenta y riesgo.

¡Su seguridad y la de los demás dependen de usted!

Una avalancha, de la magnitud que sea, constituye un peligro de muerte potencial. Siguiendo unos pasos sencillos, conseguirá que el placer de sus salidas sea duradero.

ANTES DE SALIR DE LAS PISTAS



Infórmese sobre el riesgo de avalancha.

- > Utilice/analice el boletín de estimación de riesgo de avalancha y sepa interpretar los colores de la bandera de avalancha. Lea los carteles de información.
- > Pida consejo a profesionales (pisteros socorristas, monitores, guías, acompañantes...).
- > Estudie sus itinerarios.



Eqúipese para poder ser socorrido o socorrer en menos de un cuarto de hora... después, las posibilidades de sobrevivir se reducen considerablemente.

> **DVA** (Detector de Víctima de Avalanchas) = localización rápida de la señal emitida por el dispositivo sepultado.

+ **Sonda** = localización precisa.

+ **Pala** = despeje rápido.

Y sistemas complementarios: reflector RECCO®, etc.



Los equipos de auxilio no impiden el desencadenamiento de una avalancha ni el sepultamiento. ¡Tenga cuidado!



Entrélese con regularidad para dominar perfectamente el uso del material de auxilio.

- > Con formaciones (clubs, ANENA, A.R.V.A. Park).
- > Con ejercicios regulares en el terreno.

FUERA DE PISTA : nunca sólo pero tampoco todos juntos.

Respeten sistemáticamente las distancias y, si la estabilidad de las pendientes es sospechosa, bajen uno por uno.



Estén atentos unos a otros.

Deténganse en una zona segura.



Las huellas antiguas no son forzosamente seguras: ¡no se fíen!



En caso de duda: más vale renunciar. Habrá otras ocasiones.



Se scendi fuori dalle piste aperte, lo fai a tuo rischio e pericolo.

Tocca a te garantire la tua sicurezza e quella degli altri!

Una valanga, indipendentemente dalle sue dimensioni, rappresenta un potenziale pericolo di morte. Bastano alcuni semplici accorgimenti per rendere ancora più gradevole la tua giornata sulla neve.

PRIMA DI USCIRE DALLE PISTE



Informati sul pericolo valanghe.

> Utilizza/analizza il bollettino valanghe e impara a riconoscere il significato dei diversi colori delle bandiere di segnalazione di pericolo valanghe. Leggi sempre i pannelli

informativi.

- > Chiedi consiglio a un professionista (addetti alle piste, maestri di sci, guide, accompagnatori, ecc).
- > Studia sempre l'itinerario che intendi percorrere.



Equipaggiati per essere soccorso o per soccorrere altri in meno di quindici minuti... dopo questo lasso di tempo, le possibilità di sopravvivenza diminuiscono significativamente.

> **ARVA** (Apparecchio Ricerca in Valanga) = localizzazione rapida del segnale emesso dall'apparecchio della persona sepolta.

+ **Sonda** = localizzazione precisa.

+ **Pala** = scavo rapido.

E i sistemi supplementari : riflettori RECCO®, ecc.



L'attrezzatura di soccorso non impedisce il distacco di valanghe né il travolgimento. Stai sempre attento!



Allenati regolarmente a utilizzare perfettamente l'attrezzatura di soccorso.

- > Seguendo corsi di formazione (club, ANENA, A.R.V.A. Park).
- > Attraverso regolari esercitazioni pratiche.

QUANDO SEI FUORIPISTA : mai da solo, ma neanche tutti insieme.

Mantieni sempre le distanze dagli altri sciatori e in caso di stabilità dei pendii sospetta, scendere uno alla volta.



Non perdere mai di vista i tuoi compagni.

Fermati in zona sicura.



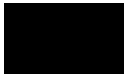


**Le tracce già fatte da altri non sono necessariamente sicure.
Resta comunque molto prudente!**



In caso di dubbio: rinuncia. Ci saranno certamente altre occasioni!

**LE DRAPEAU D'AVALANCHE INDIQUE
LE NIVEAU DE RISQUE
THE AVALANCHE FLAG INDICATES
THE RISK LEVEL**

Drapeau Flag	Signification du drapeau Flag signification	Stabilité du manteau neigeux Stability of the snowpack
	Risque d'avalanche limité Limited avalanche risk Indices 1 et 2 Indexes 1 and 2	Manteau neigeux stable sur la plupart des pentes. Sur quelques pentes assez raides, manteau neigeux moyennement stable. Stable snowpack on the majority of slopes. Snowpack relatively stable on several fairly steep slopes.
	Risque d'avalanche important High avalanche risk Indices 3 et 4 Indexes 3 and 4	Manteau neigeux moyennement ou faiblement stable sur de nombreuses pentes. Snowpack relatively stable or unstable on numerous slopes.
	Risque d'avalanche très fort Very high avalanche risk Indices 5 Indexes 5	Manteau neigeux instable sur l'ensemble des pentes. Snowpack unstable on all slopes.

Informations : www.meteofrance.com - 08 92 68 10 20

Respectez l'information, le balisage, la signalisation sur les pistes et les arrêtés municipaux !
Respect the information, the piste markings, the signage and the municipal regulations.



SKI FRANCE
Association Nationale des Maires des Stations de Montagne



AVALANCHES !

EN CAS D'ACCIDENT IN CASE OF AN ACCIDENT

- > Protégez-vous : attention au risque de sur-avalanche !
- > Protect yourself : be carefull for further avalanches !
- > Alerte le service des pistes ou appelez le 112
- > Alert the ski patrol rescue service or call 112.
- > Secourez : pratiquez une première recherche visuelle (indices de surface). Localisez les victimes avec votre DVA et votre sonde. Dégagez-les en creusant à l'aval de leur point d'ensevelissement. Enfin réalisez les premiers gestes de secours.
- > Rescue : first do a visual search (visible clues on the surface). Locate victims with your avalanche transceiver and your probe. Free the victims by digging out downhill from their burial point. Start first aid assistance.



CONTACTS ET FORMATIONS CONTACTS AND COURSES

ANENA

Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches
National Association for Snow and Avalanche Study

15, rue Ernest Calvat
38000 Grenoble - France

Tél. 33 (0)4 76 51 39 39
Fax 33 (0)4 76 42 81 66

WWW.ANENA.ORG

Crédits photos : photo couv. haut © Laurent Bouvet / Agence RAPSODIA ; couv. bas et dos ANENA

Conception/Réalisation : Agence HEPKOM /// +33 (0)4 90 45 47 85

Impression : Imprimerie du Pont de Claix /// +33 (0)4 76 40 90 38

Impression à base d'encre végétale sur papier entièrement recyclé.