

# MONTAÑA SEGURA EN HIVER

## PLANIFIEZ votre activité

- Choisissez l'activité en fonction de l'expérience du groupe
- Calculez le temps prévu, les distances et les dénivelés

- Consultez soigneusement les prévisions météorologiques et les bulletins des risques d'avalanches
- Préparez un plan alternatif si vous avez à écarter l'activité.
- Faites savoir votre destination et l'horaire prévu de retour



Pour profiter de la montagne en toute sécurité, **3** suivez ces quelques recommandations

## PRÉPAREZ votre sac à dos

- Chaussures d'hiver et guêtres
- Vêtements thermiques, en plusieurs couches
- Piolet et crampons
- Sonde, DVA et pelle
- Veste imperméable et coupe-vent
- Bonnet, lunettes de soleil et crème solaire
- Eau et vivres suffisantes
- Téléphone portable avec batterie chargée
- Trousse de premiers secours
- Lampe de poche ou frontale
- Sifflet
- Carte, boussole et GPS

## SOYEZ prudent

- Avoid going alone, and start the activity at a reasonable hour. Remember you have only a few hours of light at this time of year
- Equip yourself properly. A probe, avalanche beacon and shovel can save your life
- Use the climbing equipment (ice axe and crampons) whenever necessary
- Stay tuned to weather and snow conditions
- Drink and eat properly, protect yourself from the sun and the cold
- Spare your and your group's energies, turn around if something does not go as planned
- Do not separate from your companions, do not leave anyone on their own
- If necessary, consider shorter alternatives or turn around and come back another day



Si vous souhaitez profiter de la montagne en hiver mais que vous ne possédez pas la préparation adéquate, vous pouvez prendre un guide professionnel qui vous apprendra à profiter de ce sport et à connaître le milieu.

La montagne en hiver est une activité comportant des risques pour laquelle une formation technique et de l'expérience sont nécessaires.

### Numéros de téléphones d'utilité

#### Refuges de la FAM (gardés toute l'année)

Refugio Lizara, Aragüés del Puerto (Hu) Tel. 974 348 433

Refugio Respomuso, Sallent de Gállego (Hu) Tel. 974 337 556

Refugio de los Ibones de Bachimaña (Hu) Tel. 697 126 967

Refugio Casa de Piedra, Balneario de Panticosa (Hu) Tel. 974 487 571

Refugio Góriz, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Hu) Tel. 974 341 201

Refugio Pineta, Bielsa (Hu) Tel. 974 501 203

Refugio Estós, Benasque (Hu) Tel. 974 344 515

Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu) Tel. 974 344 044

Refugio La Renclusa, Benasque (Hu) Tel. 974 344 646

Escuela de Montaña Benasque, Benasque (Hu) Tel. 974 552 019

Refugio Riglos, Riglos (Hu) Tel. 974 383 051

Escuela-Refugio de Alquézar, Alquézar (Hu) Tel. 974 318 966

Albergue de Morata, Morata de Jalón (Z) Tel. 976 818 155

Refugio Rabadá y Navarro, Camarena de la Sierra (Te) Tel. 978 768 083

#### Autres refuges

Refugio Linza, Ansó (Hu) Tel. 974 348 289

Refugio Gabardito, Valle de Hecho (Hu) Tel. 974 375 387

Refugio de Bujaruelo, Torla (Hu) Tel. 974 486 412

Refugio de Biadós, Gistaín (Hu) Tel. 974 341 613 / 669 230 078

#### Pages web utiles

[www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)  
[www.fam.es](http://www.fam.es)  
[www.aemet.es](http://www.aemet.es)  
[www.alberguesyrefugiosdearagon.com](http://www.alberguesyrefugiosdearagon.com)

### ET SI QUELQUE CHOSE VA MAL?

#### En cas d'urgence...

- Analysez la situation calmement et agissez en faisant preuve de bon sens
- Protégez la personne blessée et si vous avez une formation, utilisez les premiers soins
- Prévenez rapidement le 112



Faites bon usage du 112. Quelqu'un pourrait en avoir plus besoin.



#### Signes internationaux de secours

Signes debout, immobile, les bras tendus, face à l'hélicoptère



#### Message d'alerte

Identité, âge, nombre de blessés, Lieu de l'accident  
Il parle, il saigne, il respire, il a mal ?  
Conditions météorologiques sur le lieu de l'accident



Votre opinion nous intéresse #montanasegura



Bulletin des risques d'avalanche



Profiter de la montagne en hiver en toute sécurité dépend de vous

