

Balises des pistes et signalisation

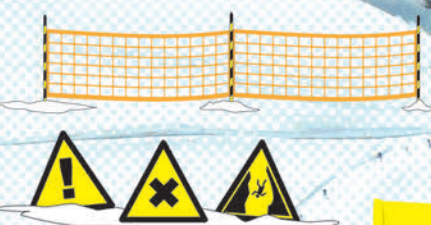
Balises des pistes

Disques et jalons délimitent les pistes et vous renseignent sur leur catégorie selon un code couleur : vert (facile), bleu (difficulté moyenne), rouge (difficile) et noir (très difficile). Le nom et le numéro sont utiles pour indiquer votre position aux services de secours.

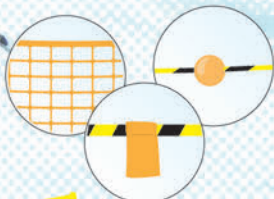
Signalisation des dangers

Les dangers sont toujours signalés par les couleurs jaune, noir et orange. Selon l'étendue de la zone dangereuse à signaler, plusieurs dispositifs peuvent être mis en place.

Danger sur une zone étendue : jalons + dispositifs de liaison



Triangles de danger



Danger sur une zone

Danger ponctuel



Banderole de danger



Signalisation d'une fermeture de piste

La fermeture d'une piste est signalée par ce panneau avec en option un panonceau indiquant la raison ; et un dispositif matérialisant la fermeture sur le même modèle que ceux qui signalent un danger.



Panneaux d'interdiction

Toute interdiction est signalée par un panneau rond à pictogramme noir sur fond blanc, cerclé et barré de rouge, avec en option un message.

Signalisation des risques d'avalanche



Echelles 1 et 2 :
risque limité



Echelles 3 et 4 :
risque important



Echelle 5 :
risque élevé

AcVC AGISSONS!

Accidents de la Vie Courante



Vous trouverez à l'intérieur de ce document quelques conseils qui vous permettront d'évoluer sur les pistes en préservant votre sécurité et celle des autres.

Les accidents de la Vie Courante (AcVC) sont responsables de 19 000 décès chaque année, un bilan près de 4 fois supérieur à celui de la route.

Une partie de ces accidents se produisent lors de la pratique de sports d'hiver.

Chaque année, près de 150 000 personnes se blessent sur les pistes!

Cependant, quelques précautions simples, un équipement adapté et un comportement civique sur les pistes sont à même de réduire les risques encourus par les pratiquants.



On compte chaque année près de **8 millions de pratiquants** sur les pistes de ski alpin en France. Sur les pistes, **1 accident sur 10 est dû à une collision entre usagers**. **8 500 personnes sont hospitalisées** chaque année suite à un accident sur les pistes. Les **entorses et fractures** représentent plus de 50 % des lésions des sports d'hiver.

Partez reposé et échauffez-vous. Dosez vos efforts et ne surestimez pas votre niveau. Alimentez-vous et hydratez-vous correctement.

Physiquement préparé

Un bon réglage des fixations est essentiel et se fait selon une grille de critères incluant poids, taille, sexe, niveau technique et style de glisse. La norme NF X50-007 garantit la qualité des magasins de location. Un casque conforme (NF EN 1077) et des protège-poignets limitent fortement les risques en cas de choc. Des lunettes de protection d'indice 3 ou 4 évitent les méfaits du rayonnement solaire.

Numéro du service des pistes

Urgences médicales : 15

Pensez à prendre avec vous le numéro du service des pistes : il est votre premier interlocuteur en cas d'accident. Vous trouverez toujours un pisteux en bas de chaque remontée mécanique. En cas de non réponse, composez le 15.



Numéros d'urgence

GLISSER SANS RISQUE

Savoir se conduire sur les pistes

Adaptez votre vitesse et vos trajectoires à vos capacités, à la visibilité et à l'état du terrain. La

priorité appartient toujours au skieur ou snowboarder situé en dessous de soi.

Ne skiez jamais sous la ligne d'un téléski.

Ralentissez en bas des pistes, près des files

d'attente, dans les zones débutants ou lorsqu'il y a beaucoup de skieurs sur la piste. Evitez de stationner dans les passages étroits et derrière les bosses ou déclivités. Restez visible.

En cas de chute, dégagez la piste le plus rapidement possible.

Sur les téléskis

Enlevez les dragonnes des poignets, vous pourriez rester accroché à la perche.

Ne slalomez pas et gardez la perche jusqu'à l'arrivée, vous risquez de faire dérailler le

câble et de blesser ceux qui montent.

Si vous tombez, n'insistez pas, lâchez la perche et dégagez rapidement la

piste de montée.

A l'arrivée, lâchez la perche à l'endroit indiqué. Si vous le dépassez, vous déclencherez l'arrêt automatique. Dégagez rapidement l'arrivée afin d'éviter qu'une perche heurte votre tête.

Sur les télésièges

Placez votre sac à dos devant vous pour éviter de rester accroché à l'arrivée.

Si vous embarquez mal, laissez partir le siège pour éviter de rester suspendu.

Baissez toujours le garde-corps et ne sautez jamais du siège, même à l'arrêt.

Si vous n'arrivez pas à débarquer, restez assis, vos jambes pousseront la tige d'arrêt automatique.

Se tenir informé

Météo montagne et météo des neiges (du 15/12 au 15/04) : 32 50 – choix 4



Dans les snowparks

Avant de vous engager, effectuez une reconnaissance du parcours et vérifiez que la zone de réception est libre. Adaptez votre vitesse au terrain et ne tentez pas de figures trop difficiles pour vous.

Ne stationnez pas sur la zone de réception ou le long de la piste et ne remontez jamais une pente. Si vous êtes témoin d'un accident, barrez la piste et prévenez les secours.