

Janvier 2010

## Brève de sécurité

### Prendre son pied à raquettes

La randonnée à raquettes: une activité saine qui ne présente qu'un risque limité de blessures. Chaussé de raquettes, le randonneur n'enfonce presque pas dans la haute neige et n'a pas besoin de rechercher des chemins damés. Parfois, certaines zones sont toutefois exposées à un risque d'avalanche. Conseils du bpa pour mettre sécurité et réussite de votre côté:

- Planifiez votre randonnée avec soin: renseignez-vous sur les prévisions météorologiques, le danger d'avalanches et l'état du terrain. Respectez la faune.
- Joignez-vous à un groupe conduit par un professionnel, suivez une formation ou restez sur les itinéraires balisés ouverts.
- Lorsque le terrain est exposé au risque d'avalanche, en dehors des itinéraires balisés ouverts, ayez un détecteur de victimes d'avalanche (DVA) sur vous. Emportez une pelle à neige et une sonde à avalanche.
- Optez pour un itinéraire adapté à vos capacités. Prévoyez la nécessité de faire demi-tour et une marge pour les imprévus.
- Ne partez jamais seul.
- En hiver, il est plus difficile de s'orienter. Si vous optez pour une randonnée non guidée, munissez-vous d'une carte et d'une boussole.
- Partez bien équipé: nourriture et boissons chaudes en quantité suffisante, chaussures de randonnée robustes à semelle profilée, guêtres, vêtements adaptés à la saison et à l'activité, lunettes de soleil, crème solaire et trousse de premiers soins.



© Engelberg-Titlis;  
Photo: Christian Perret