

# Les 10 commandements à respecter cet hiver pour que la montagne reste un plaisir !

- 1 - Je me protège : avant mon séjour, je vérifie mon assurance en responsabilité civile et individuelle accident.
- 2 - J'utilise du matériel en bon état et bien réglé : je le fais vérifier par un professionnel et je m'assure qu'il est adapté au sport que je souhaite pratiquer. Je porte un casque et des vêtements appropriés.
- 3 - J'adapte mes choix d'activité à ma condition physique et à celles de mes proches, en particulier des enfants. Je fais appel à un professionnel pour découvrir une activité que je n'ai jamais ou peu pratiquée.
- 4 - Je ne pars pas seul : j'informe mon entourage de mon programme et de mes horaires. Je suis vigilant à mon heure de départ : la nuit tombe vite !
- 5 - Je pars avec un téléphone chargé et j'entre les numéros d'urgence. Le 112 est un numéro unique d'urgence, partout en France et dans l'Union Européenne.
- 6 - Je connais la météo, l'enneigement et le risque d'avalanche du jour. Je me renseigne auprès des professionnels de la montagne, je tiens compte de l'information sur l'échelle de risques d'avalanches et des bulletins météorologiques affichés dans la station.
- 7 - Je ne pars pas seul en hors-piste. Je fais appel à un professionnel. Je m'équipe et je me forme à l'utilisation d'un détecteur de victime avalanche (DVA), d'une pelle et d'une sonde si je pars en hors-piste.
- 8 - Je respecte la signalisation en montagne : je pratique mon activité autorisée sur les pistes aménagées ou avec un professionnel. Je demande conseil au service des pistes de la station.
- 9 - Je n'hésite pas à renoncer si je suis fatigué ou que les conditions météo se dégradent.
- 10 - J'appelle les secours (112) et je porte assistance si je suis témoin d'un accident.

**Ensemble, adoptons les bons comportements !**