

## HYPOTHERMIE



Après être restée trop longtemps au froid, une personne peut souffrir d'hypothermie (baisse de la température du corps au dessous de 35°).

Conduite à tenir : la mettre dans une pièce chaude, remplacer les vêtements humides par d'autres, chauds et secs. Bien la couvrir et lui donner une boisson chaude et sucrée. Si la température ne remonte pas ou si elle perd connaissance, appeler les secours.

## LE RISQUE D'AVALANCHE

Conseil et consigne de sécurité :

Pour le ski de randonnée, ne partez jamais seul, indiquez votre itinéraire en précisant votre horaire de retour, munissez vous d'un appareil de recherche de victimes d'avalanche (ARVA). Sur le domaine, ne sortez pas des pistes ouvertes, damées et balisées. Si vous êtes témoin d'une avalanche qui a emporté des personnes, prévenez immédiatement des sauveteurs en vous méfiant du risque d'avalanche supplémentaire. Si vous êtes vous-même victime d'une avalanche, tentez de fuir en vous débarrassant des bâtons, essayez de vous cramponner et de vous maintenir à la surface, fermez la bouche pour éviter que la neige emplisse vos poumons. Sous l'avalanche, efforcez vous de créer une poche d'air, d'émettre des sons brefs et aigus sans bouger et vous essouffler pour économiser l'air.



## LES FEUX DE CHEMINEES



Les symptômes du feu de cheminée : Une **odeur de suie** dans la maison, un **ronflement inhabituel** dans le conduit, une **importante de la température** de la cheminée, **d'étincelles ou de flammes** à la sortie du conduit. Si un ou plusieurs de ces phénomènes se manifestent, il est impératif de faire intervenir les sapeurs-pompiers en téléphonant au **18** ou au **112**.

**élévation**  
l'émission

