



S.O.S. APPEL AU SECOURS

Italie	France	Suisse
118	112	144

Protection civile - Région autonome Vallée d'Aoste
Secours alpin valdôtain
+39 0165 238222

Sois prêt à répondre aux questions suivantes :

- Où vous trouvez-vous ? endroit et altitude estimée
- Que s'est-il passé ? type d'accident
- Qui êtes-vous ? nom et n° de téléphone
- Combien êtes vous ?
- Quelles sont les conditions météorologiques ? visibilité, vent
- Y a-t-il des obstacles qui peuvent gêner le survol ? téléphériques, câbles, etc.

pour la VALLÉE D'AOSTE
BULLETIN MÉTÉO
www.regione.vda.it/protezione_civile/meteo
répondeur +39 0165 44113 tél. +39 0165 40256

CONDITIONS DE LA MONTAGNE
www.fondazionemontagnasicura.org



CONDICIONES DE LA MONTAÑA
www.fondazionemontagnasicura.org
tel. +39 0165 44113 tel. +39 0165 40256

BOLETÍN METEOROLÓGICO en VALLE D' AOSTA
www.regione.vda.it/protezione_civile/meteo
tel. +39 0165 44113 tel. +39 0165 40256

Prepárate s contestar a las siguientes preguntas :

- ¿Donde se encuentra ? lugar y cota supuesta
- ¿Qué pasó ? tipo de incidente
- ¿Quién es usted ? nombre y n° de teléfono
- ¿Cuántas personas implicadas?
- ¿Condiciones meteorológicas? visibilidad, viento...
- ¿Hay obstáculos para el vuelo? Teleféricos, cables,...

S.O.S. LLAMADA DE SOCORRO

Italia	Francia	Suiza
118	112	144

Protección Civil de la Regione autonoma Valle d' Aosta
Socorro alpino de Valle d' Aosta
+39 0165 238222



*atteindre le sommet
c'est un rêve ...*

**... qu'il faut savoir planifier !
!pero tienes que planearlo!**

*la cumbre
es un sueño ...*

Avant de partir

Le parcours

- Planifie ton itinéraire en fonction de tes conditions psychiques et physiques et de tes capacités techniques ;
- ne pars jamais seul.
- Renseigne-toi sur les conditions techniques et environnementales de l'ascension (auprès des gardiens des refuges et des guides de haute montagne ou sur Internet).

La météorologie

- Consulte les bulletins météorologiques locaux et rappelle-toi qu'en montagne le temps change très vite !

L'équipement

- Porte plusieurs couches de vêtements chauds et imperméables et des chaussures adaptées.
- Munis-toi d'un équipement approprié et en bon état, ainsi que du matériel nécessaire à un éventuel.
- Emporte des boissons et des vivres.
- Un appareil GPS peut être utile !

Le cas d'urgence

- Informe les membres de ta famille, tes amis et le gardien du refuge de l'itinéraire que tu as choisi.
- N'oublie pas ton téléphone portable (batteries chargées) et la liste des numéros utiles.
- Les secours ne sont pas toujours gratuits : il est préférable d'être assuré !

¡Informa a las ayudas!

hoy en la nieve.
go natural o cavando un
viento, también en un abrigo
- Protegerte del frío y del

Algunos consejos:

En caso de problemas

El horario
- Controla el tiempo y la
distancia según las circun-
stancias (tiempo atmosférico,
fuego, fatiga, itinerario).

La fatiga

- Evalúa tus condiciones
y las de tus compañeros.
- Estima tu posición.

El itinerario

- Ten en cuenta continua-
mente el variar del tiempo,
de las condiciones de la
montaña y de la ruta.

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante

Antes de ponerse en camino

La ruta

La meteorología

La emergencia

El equipo

El horario

La fatiga

El itinerario

La excursión

Durante