



Apprendre à se protéger en cas d'orage

SE PROTÉGER EN CAS D'ORAGE

Dans cette vidéo vous allez apprendre à adopter les bons gestes de sécurité lorsque vous êtes surpris par un orage en pleine randonnée. La prévention reste le meilleur moyen d'éviter un accident, mais si vous vous faites surprendre, quelques gestes simples pourront vous protéger.

Un orage se déplace très rapidement, donc dès que vous voyez un éclair ou entendez le tonnerre prenez les bonnes précautions. Voici les trois types de précaution à prendre : quitter les lieux à risque, trouver un abri, et se mettre en position de sécurité.

Premièrement, quitter les lieux à risque. Les lieux dangereux sont les sommets, les lieux pointus, et les lieux isolés.

En cas d'orage, quittez les lieux ouverts et descendez d'au moins 30 mètres en dessous du point le plus haut, en vous déplaçant vers les vallées.

Faites attention de ne pas vous réfugier dans un endroit qui pourrait être inondé rapidement, comme le bord de rivières, mêmes asséchées.

Dans tous les cas, déplacez-vous rapidement, mais en restant calme.

Deuxièmement, trouver un abri. La règle d'or est de trouver un abri qui ne soit pas isolé.

Si vous êtes en forêt, par exemple, réfugiez-vous sous un arbre seulement si ce n'est pas le plus haut et qu'il fait partie d'un groupe d'arbres. En campagne, réfugiez-vous dans une maison de pierre ou une grange si ce n'est pas la seule.

Evitez de vous réfugier près de parois rocheuses, car la foudre peut provoquer des chutes de rochers.

Eloignez-vous enfin des objets métalliques, comme les tuyaux ou les barrières, qui attirent l'électricité.

Troisièmement, se mettre en position de sécurité. Si vous ne pouvez pas quitter un lieu dangereux comme une grande plaine, mettez-vous en position de sécurité.

Pour éviter que la foudre ne vous atteigne par le sol, mettez-vous sur un matériau isolant comme un manteau, un sac, un tapis de sol, ou une large pierre.

Accroupissez-vous et mettez-vous en boule, pieds serrés, les bras autour des

genoux.

Si vous êtes en groupe, écartez-vous d'au moins 20 mètres les uns des autres pour éviter les foudroiements multiples.

En cas d'orage, souvenez-vous de quitter les lieux à risque, de vous trouver un abri, et de vous mettre en position de sécurité. Gardez votre sang-froid, les orages ne durent en général pas plus d'une heure.

<https://www.sikana.tv/fr/sport/hiking-1/how-to-stay-safe-backpacking-in-a-storm>