

Activités en Montagne l'été

Avant de partir... Les bons réflexes

- 1 Choisissez une activité adaptée**
ne pas surestimer sa résistance physique et celle des enfants
- 2 Choisissez votre itinéraire**
en fonction de vos capacités physiques et savoir l'adapter selon les difficultés rencontrées (météo changeante, terrain accidenté...)
- 3 Informez-vous des conditions météo** (tel: 3250)
- 4 Renseignez-vous dans les offices du tourisme**
ou le bureau des guides
sur les itinéraires conseillés et leur niveau de difficulté, choix des itinéraires balisés
- 5 Ayez dans votre poche votre nom et vos coordonnées**
et n'oubliez pas:



- 6 Evitez de partir seul** et informez une personne du jour, de l'heure de votre départ et de votre retour ainsi que de votre itinéraire

- 7 Vérifiez votre équipement** en fonction de votre activité (bonnes chaussures pour la randonnée, état du vélo pour le VTT...)

- 8 Certaines activités nécessitent le port du casque**
(VTT, escalade, via ferrata...)

- 9 Vérifiez que vous êtes assuré** pour ces activités

- 10 Soyez vigilants avec les enfants**
(insolation, déshydratation, ...)

- 11 Et surtout n'hésitez pas à faire 1/2 tour et à renoncer**
(problèmes physiques, météo, retard, doute sur l'itinéraire...)



Pendant l'activité... La bonne attitude

- 1 Restez courtois**
avec les autres usagers
- 2 Restez sur les sentiers**
Refermez les clôtures après votre passage



- 3 Respectez la nature**
et les propriétés privées

- 4 Récupérez vos déchets**



En cas d'accident... Les bons gestes

- 1 Protégez la victime** d'un danger imminent (chute de pierres...)
la couvrir, la mettre au sec et la réconforter

- 2 Connaître les signaux de détresse**



- 3 Alertez les secours** avec votre portable (si possible) ou les faire prévenir

- 4 Transmettez le maximum de renseignements**:
nom et numéro d'appel, nature de l'accident et nombre de victimes, la gravité (inconsciente, blessure apparente...), les soins ou gestes de secourisme pratiqués, le lieu précis de l'accident (itinéraire, altitude...), les conditions météo locales (vent, brouillard...)

