LES BONS COMPORTEMENTS EN RANDONNÉE

Les randonnées et autres sorties en plein air font partie des activités préférées des touristes. Toutefois cette activité peut comporter des risques et certains bons comportements sont à adopter pour prévenir ces derniers et limiter le nombres d'accidents.

Préparez-vous et préparez votre activité

Prenez conseil auprès des professionnels tels que les guides de montagne, les offices de tourisme ou les postes de secours. Vous pouvez également faire des recherches sur internet en amont, sur la zone que vous allez visiter.

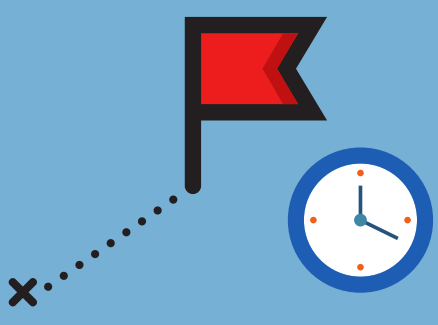
Vérifiez votre assurance en responsabilité civile et individuelle accident

Choisissez une activité adaptés à l'expérience et au niveau de votre groupe et tracez votre itinéraire sur une carte que vous garderez avec vous pendant la sortie.

Vérifiez la météo la veille et le matin et renseignez-vous sur les temps de parcours pour rentrer avant la nuit ou sur les zones de repos sur votre trajet

N'hésitez pas à renoncer si les conditions sont défavorables.

Informez votre entourage de votre programme et de vos horaires.



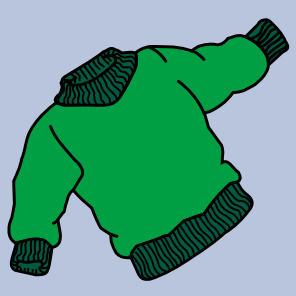
Equipez-vous de manière adéquate

Choisissez du matériel de qualité avec des normes de certification

Emportez une trousse de premiers secours et une couverture de survie.

Emportez avec vous des moyens de localisation (carte, GPS, boussole)

Prévoyez un équipement adapté à votre zone de randonnée, soyez attentifs à la météo très changeante selon les zones et prévoyez des vêtements supplémentaires plus ou moins chaud.

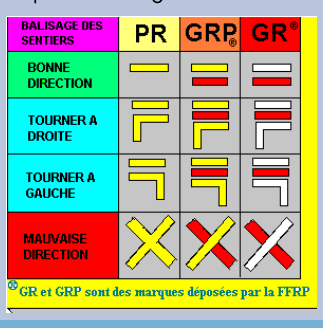


Prenez avec vous de quoi boire et manger, votre téléphone avec un chargeur, une lampe frontale ainsi que de la crème solaire, des lunettes anti-UV et un chapeau si vous montez en altitude.

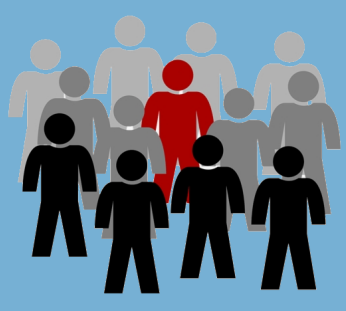
Respectez les consignes de sécurité et soyez vigilants

Ne surestimez pas vos capacités, sachez renoncer si vous êtes fatigué ou si les conditions de pratique se dégradent.

En toute saison, empruntez toujours les espaces balisés et respectez la signalisation



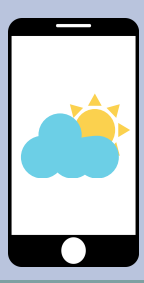
Ne partez jamais seul.



Portez une attention particulière aux enfants : veillez notamment à respecter une durée du parcours adaptée à leur âge et en fonction de leur niveau.

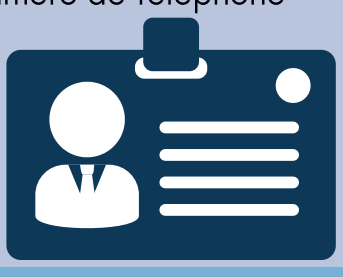
Hydratez-vous régulièrement

Tout au long de l'activité, restez attentifs à l'évolution de la météo



En cas d'accident : Alerter les secours avec efficacité au 18/15/112

Présentez vous : Donnez votre nom et numéro de téléphone



Signalez votre localisation

Décrivez précisément la situation :

L'activité pratiquée
Les circonstances de l'accident
Le nombre de victimes
Les gestes effectués

Donnez des précisions sur la zone d'intervention :

Les conditions météo
Possibilité d'accueillir un hélicoptère
Décrire ma tenue

Laisser la ligne disponible pour etre recontacté si besoin

Communiquer avec un hélicoptère

SAPEURS-POMPIERS Département VAUCLUSE SDIS

Retrouvez plus d'information sur le site WWW.SDIS84.fr

©SDIS84 Juin 2021