

Consignes de sécurité lors des sorties nature



Plus d'infos dans la rubrique infos pratiques - sidobre-vallees-tourisme.com



- 1/ Avant de partir en randonnée, renseignez vous sur les conditions météorologiques. Les orages, le brouillard, et le vent sont les principaux risques encourus dans nos montagnes. Malgré la faible altitude ne les sous estimez pas !



- 2/ Emportez avec vous carte, boussole et topoguide. Privilégiez les sentiers balisés. Si vous possédez un GPS marquez votre point de départ et les principaux points de passages. N'hésitez pas à faire appel un professionnel de la montagne qui vous accompagnera en toute sécurité et vous fera partager sa passion.



- 3/ Emportez avec vous un téléphone portable dont les batteries sont pleines et éventuellement une trousse de premier secours.



- 4/ Signalez à un proche ou à votre hébergeur le lieu de votre sortie.



- 5/ Equipez vous correctement avec de bonnes chaussures et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, principalement en hiver. Les sorties en montagne ne s'improvisent pas. L'été pensez à vous protéger du soleil (chapeau, lunette, crème). Ayez toujours au fond de votre sac un k-way, ou autre vêtement de protection pour la pluie ou le froid.



- 6/ Prévoyez quelques encas, type fruits secs, ou barre de céréales, ainsi que de l'eau en quantité suffisante. L'hiver préférez un thermos avec des infusions par exemple.



- 7/ Attention, certaines plantes, baies, champignons et animaux peuvent être toxiques ou venimeux...



- 8/ Prenez garde à la réaction des troupeaux que vous rencontrez ainsi qu'aux chiens dont le rôle est de les garder. Pensez toujours à bien refermer les clôtures même s'il vous semble qu'il n'y a pas de bête.



- 9/ En période de chasse, restez de préférence sur les chemins et n'hésitez pas à signaler votre présence. Pour les cueilleurs de champignons, mettre des couleurs vives ou mieux encore une casquette ou un gilet fluo.



- 10/ Adaptez vos itinéraires à votre condition physique, à la saison et aux conditions du moment. N'hésitez pas à faire demi-tour. Rappelez vous qu'en montagne, bonnes vacances = prudence !



Signalons tout incident,
pollution, conflit
<https://sentinelles.sportsdenature.fr/>

**EN CAS D'ACCIDENT EN MONTAGNE TELEPHONEZ AU 112.
AILLEURS FAIRE LE 18 OU LE 15.**