SECURITE - SECURITE - SECURITE - DOCUMENT A CONSERVER AVEC VOTRE LICENCE - SECURITE - SECURITE - SECURITE

QUELQUES CONSEILS
POUR EVITER LES ACCIDENTS ET LES GERER FACILEMENT

PREPARATION

Informez-vous au mieux au sujet de votre itinéraire et des conditions météo.
Equipez-vous en conséquence : vêtements confortables et protecteurs mais légers, multi-couches et respirants.
Emportez de la nourriture et de la boisson en suffisance, ne croyez pas pouvoir vous ravitailler n'importe où à l'improviste.
Si vous randonnez seul, informez quelqu'un du lieu de départ et de la durée probable.
Apprenez à évaluer la difficulté des parcours et n'entreprenez pas de randonnées pour lesquelles vous n'êtes pas physiquement préparé, surtout si c'est en conditions difficiles : période hivernale, zones désertiques, montagne en été comme hiver…
Emportez une trousse de secours et vos médicaments, de traitement et de confort.

PENDANT LA RANDONNEE

Marquez régulièrement des pauses et buvez, sans attendre d'avoir soif.
Ne buvez pas d'eau qui n'a pas été potabilisée ou d'origine incertaine.
Sachez renoncer devant une difficulté imprévue et importante, surtout si les conséquences (danger, changement d'itinéraire, durée imprévisible…) sont difficiles à évaluer.
En groupe, restez en contact visuel et communiquez régulièrement avec vos partenaires pour évaluer mutuellement votre ressenti et votre état de fatigue.
Respectez le code de la route, portez un vêtement bien visible(de couleur vive ou gilet jaune)

EN CAS D'ACCIDENT

Gardez votre calme et évaluez les dégâts et les risques supplémentaires.
Déterminez précisément votre localisation.
Contactez au plus vite les services de secours :

Appelez le 112 (N° européen des secours) ou le 15 : secours médicaux, SAMU, ou le 17 : police et gendarmerie ou le 18 : incendie, secours, pompiers

Répondez calmement à leurs questions et ne raccrochez pas avant qu'ils vous le disent.
Evitez les sur-accidents : Placez le reste du groupe en sécurité avant de procéder à un acte de sauvetage. Ne vous mettez pas en danger pour secourir autrui.
Positionnez-vous de façon à être trouvé facilement par les secours.
Protégez les victimes du froid ou de la chaleur, gardez le contact verbal avec elles et apaisez-les.

PREVENTION

Effectuez le stage "Module de base" de la Fédération Française de Randonnée Pédestre et suivez une formation aux Premiers secours.
Avant de placer le verso dans votre sac, photocopiez cette page et gardez-là à portée de main…

A CONSERVER

FICHE INDIVIDUELLE D'INFORMATION

Nom/Prénom :
Date de naissance : / / N° licence FFRP:
Taille : cm Poids : kg Groupe Sanguin :

Adresse :

Tel : Mobile :

N° SS : Mutuelle :

Médecin traitant : Dr à
Tel :
Traitements suivis :

Médicaments quotidiens :

Allergies connues :

Prothèse portée :

Autres informations :

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom/Prénom :

Adresse :

Tel : Mobile :