RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes en veillant aux règles de sécurité



MÉMO

RÉUSSIR 64 MA RANDO

ÉQUIPEMENT

- ☑ je prépare mon sac et le matériel adapté
- ☑ j'emmène plus d'eau et de ravitaillement que besoin
- ☑ je prends mon portable pour les appels d'urgence
- ☑ je pense à emporter ma trousse de premiers soins
- ☑ je privilégie des chaussures de rando

ANTICIPATION

- ☑ j'informe mes proches de mon départ
- ☑ j'anticipe la météo
- ☑ je prépare mon itinéraire
- ☑ je me renseigne sur les difficultés de la rando
- ☑ j'évite de surestimer mes capacités ou celles des participants
- ☑ je n'hésite pas à faire appel à un professionnel ou un club
- ☑ je contacte le 112 en cas d'urgence

PYRENEES ATLANTIQUES LE DÉPARTEMENT

BÉARN Pyrénées Pays BASQUE

Agence d'attractivité et de Développement Touristiques

Parc national des Pyrénées

Plus d'informations sur : www.reussirmarando.com