

# SÉCURITÉ EN RANDONNÉE

Vérifiez les prévisions météo

N'oubliez pas où vous avez stationné la voiture, notez-le ou prenez une photo du stationnement et d'un repère visible, par exemple le stationnement B, rangée H

Apportez de l'eau, des collations et un téléphone cellulaire, mais ne jetez aucun déchet dans la nature!

Restez à l'écart des ravins

Avant de partir, dites à quelqu'un où vous allez et quand vous revenez

Prenez des pauses pour éviter la fatigue

Portez le bon équipement, comme des bottes et un harnais

Faites attention aux animaux sauvages

Planifiez votre itinéraire sur une carte avant de partir et emportez-la avec vous

Restez sur les sentiers désignés

Restez ensemble - ne partez jamais seul

Respectez vos limites et celles des autres personnes qui vous accompagnent

Ne touchez pas aux plantes et aux fleurs - vous ne savez pas ce qui est toxique