

# DANS MON SAC DE RANDO

## JE PRENDS

- De quoi manger et boire
- Des vêtements adaptés à la météo qui peut changer très rapidement
  - Gants
  - Casquette
  - Lunettes de soleil
  - Veste de pluie
  - Veste chaude (polaire/doudoune)
- Crème solaire
- Trousse des premiers secours, couverture de survie, sifflet
- Téléphone portable et les numéros d'urgence
- Carte des environs
- Boussole et un altimètre pour me repérer
- Couteau multifonction
- Lampe torche/ frontale



## NUMÉROS D'URGENCE



3250 choix 4 = Météo en montagne

# EN CAS D'ACCIDENT

## JE DOIS



Protéger la victime !  
La couvrir, la mettre au sec et la reconforter.

## Appeler le 112 depuis mon mobile

*(même sans réseau)*

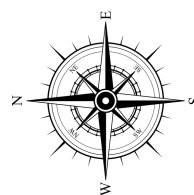
Donner les infos suivantes :

- Lieu précis de l'accident
- Nom et numéro d'appel
- Nature de l'accident et nombre de victimes
- Gravité (inconscience, blessures, etc.)
- Soins ou gestes de secourisme pratiqués
- Conditions météo locales



Idées randos sur :  
[petitedecouverte.fr](http://petitedecouverte.fr)

## BALISAGE



Bonne direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

Mauvaise direction

## AI-JE BESOIN D'AIDE ?



OUI

NON



1 GR = Grande randonnée

2 GR pays = Grande randonnée pays

3 PR = Promenade et randonnée