

## RANDONNÉE PEDESTRE

La randonnée, une activité sans risque ? Plus de 700 randonneurs sont secourus chaque année en Haute-Savoie... Afin de profiter au mieux de vos randonnées, voici quelques conseils.

### PREPARATION

- météo
- itinéraire
- difficulté

Adaptez la randonnée au niveau du plus faible et à vos capacités cardiaques.

### MATERIEL



- lunettes de soleil
- chapeau
- crème solaire
- eau en quantité suffisante
- nourriture
- vêtements chauds
- veste imperméable
- carte ou topoguide
- trousse de secours
- téléphone

### LA NATURE

- Les chiens sont interdits dans les Réserves Naturelles.
- Ne quittez pas les sentiers balisés.
- Redescendez vos déchets dans la vallée !
- Ne vous aventurez pas dans les torrents (risque de lâchers d'eau).
- Attention aux éventuelles chutes de pierres.



### ENFANTS



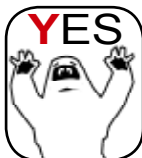
- En bas âge, les enfants ne doivent pas monter au dessus de 2500 m ; évitez les téléphériques.
- Méfiez-vous de l'immobilité des enfants et de leur exposition au froid et/ou au soleil dans les porte-bébés.
- Les enfants se fatiguent rapidement.

**INFORMEZ UNE TIERCE PERSONNE DE VOTRE ITINÉRAIRE ET DE L'HEURE DE RETOUR PRÉVUE.**

**PARTIR TÔT POUR RENTRER TÔT, UN GAGE DE PLAISIR ET DE SECURITÉ !**

**SACHEZ RENONCER !**

A l'approche d'un hélicoptère, besoin de secours ?



A propos des Yétis ...

