En cas d'accident

En cas d'accident, contacter si possible le 117 ou le 112, en indiquant votre identité, le numéro de téléphone avec lequel vous appelez, la zone dans laquelle vous vous trouvez (mieux encore les coordonnés spécifiques et le plus de repères possibles), la dynamique de l'accident, et enfin raccrochez pour laisser libre le téléphone.

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento delle istituzioni
Montagne sicure

www.ti.ch/montagnesicure
di-montagne.sicure@ti.ch

S'accorder des pauses

Faire des pauses permet de rétablir vos forces. En absence de pauses vous vous exposez à des dangers.Profitez donc entièrement du paysage en buvant et en mangeant, afin de maintenir sous contrôle la fatigue et votre concentration intacte.

Surveiller les enfants

Si vous vous déplacez avec des enfants, dans le cas de passages particulièrement difficiles et qui comportent des risques de chutes, l'adulte doit toujours prêter attention aux plus jeunes.

Les sentiers qui nécessitent une concentration prolongée ne sont pas adaptés aux enfants.

Sûrs en montagne à la belle saison

MONTAGNE SICURE

En forme et en sécurité

Un bon état de santé et une évaluation réaliste de vos possibilités sont les éléments indispensables avant de s'acheminer sur les sentiers. Choisissez donc un parcours adapté et évitez les excursions en individuel, car même les contretemps les plus petits peuvent se transformer dans de graves situations d'urgence. Communiquez à vos proches votre itinéraire et ne le changez pas.

Le niveau de difficulté des sentiers est clairement indiqué par la couleur de la signalisation sur la base de l'expérience requise: jaune pour les sentiers de randonneurs, jaune avec pointe blanc-rouge-blanc pour les sentiers de montagne et bleu avec pointe blanc-bleu-blanc pour les sentiers alpins.

La catégorie du sentier indique soit sa praticabilité soit les requis du randonneur et de son équipement.

Equipement adapté

Le choix de l'équipement est fondamentale, notamment les chaussures, et doit être fait en fonction du parcours que vous voulez entreprendre. Dans votre sac il faut toujours prévoir des habits chauds et des habits résistants à l'eau, des protections solaires, une trousse de premier secours, une carte et un portable. En cas d'urgence appelez le 117 ou le 112.

D'un pas sûr

Les chutes sont malheureusement les causes les plus fréquentes d'accidents en montagne. En ce sens, un rythme trop élevé et la fatigue peuvent les favoriser. Il est dangereux de quitter les sentiers, car cela accroît le risque de chutes et de pertes d'orientation.