

URGENCE

112

Secours
international

1414

REGA



NON

nous n'avons
pas besoin
d'aide



OUI

nous avons
besoin
d'aide

145

Empoisonnement

**QUOI - OÙ - QUAND -
COMMENT - COMBIEN**

117

Police

118

Pompiers

retrouvez nous sur :   

police.vd.ch

UTILE

CARTE

Swisstopo
Map.geo.admin.ch
Map.schweizmobil.ch

METEO

www.meteosuisse.ch
N° tél. 162

RENSEIGNEMENT LOCAL

Suisse rando www.randonner.ch
Office du tourisme www.myswitzerland.com
Gendarmerie vaudoise www.police.vd.ch

INFO

Club Alpin Suisse - www.sac-cas.ch
BPA - www.bfu.ch

APPLICATIONS SMARTPHONE

REGA

Alarme et localisation secours

WetterAlarm

Alarme météo

MeteoSwiss

Bulletin météo

SwissMap

Carte de Suisse

Sif White Risk

Bulletin d'avalanche (seul. hiver)

LA SÉCURITÉ EN MONTAGNE



RANDONNÉE

La **planification** (itinéraire, durée, météo) et un **équipement adapté** (chaussures, vêtements, cartes, téléphone, nourriture, boisson, sanitaire) sont **indispensables** pour votre **sécurité!**

Annoncez à un proche votre **heure de départ** et de **retour**, ainsi que **l'endroit** où vous vous rendez!

PRUDENCE !

- Restez sur les chemins balisés adaptés !



- Ne dérangez pas la faune!
- Ne vous approchez pas des chiens de troupeau!
- Gardez vos chiens en laisse !
- N'abandonnez pas vos déchets !
- Ne faites un feu qu'aux endroits prévus à cet effet !

En cas de doute ou de danger, n'hésitez pas à faire demi-tour !

VIA FERRATA

Il est capital de **choisir** une via-ferrata à **son niveau**.

Cette activité requiert un **équipement spécifique** (casque, baudrier et longe de sécurité) que vous pourrez facilement louer dans un magasin de sport!

Emporter de l'eau!

Sur le fil...

- Respecter les consignes de sécurité !
- Ne vous engagez dans la via que si vous êtes sûr de la finir! **Souvent, le retour est impossible!**
- Respecter le niveau de chacun!
- Attention aux chutes de pierre!
- Pas de sortie par temps orageux !

A voir...

www.viaferrata.org

www.camptocamp.org

ESCALADE

L'**organisation** d'une sortie permet de **prévenir** certains risques! Bien que l'escalade soit une **discipline accessible à tous**, il est fortement recommandé aux **novices** de participer à des **cours d'initiation!**

Pour les grimpeurs plus **aguerris**, la **préparation**, un **équipement adapté** et une **anticipation** du degré de difficulté restent essentiels!

Où apprendre ?

- Cours du Club Alpin Suisse
- Mur de grimpe en salle :
 - St-Légier (www.sportescalade.com)
 - Sottens (www.geckoescalade.ch)
 - Champéry (www.palladiumdechampery.ch)
 - Saxon (www.vertic-halle.ch)
 - Bulle (www.laniac.ch)
 - ...

A consulter...

www.grimper.ch

www.ecole-escalade.ch

www.camptocamp.org