

Avant de partir, il est essentiel de prévenir un proche de votre itinéraire et de l'heure prévue de retour. Pensez également à garder une check-list dans votre sac à dos. Celle-ci doit inclure les noms, prénoms et **numéros de téléphone ICE** (In Case of Emergency) : contacts de la maison, de la famille ou du conjoint.

### Equipez-vous avec du matériel adéquat, à savoir :



- des chaussures de randonnée
- des bâtons
- un sac à dos (eau + repas)
- des protections : pluie et soleil
- une trousse de secours

Il existe de nombreuses applications gratuites à installer sur votre smartphone pour déclencher des secours, même à l'étranger, notamment en Europe. Les plus populaires sont **Echo112 et Rega**, qui permettent d'envoyer une alerte en quelques clics.



## QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT EN RANDONNEE ?

### 1 AVANT DE CONTACTER LES SECOURS

**1. Protégez-vous** de tout danger supplémentaire : chute de pierres, intempéries...

#### 2. Protégez la victime :

- Mettez-la à l'abri dans des vêtements chauds ou une couverture de survie
- Faites un bilan rapide de ses blessures
- Si elle porte un baudrier ou un casque, ne les retirez pas. Ces équipements peuvent aider les secours, notamment lors de l'approche d'un hélicoptère



### 3 PREPAREZ VOS REPONSES POUR LES SECOURS

Soyez prêt à répondre aux questions suivantes :

- > **IDENTITE** : Votre identité et numéro de téléphone
- > **A PROPOS DE L'ACCIDENT** :
  - **Que s'est-il passé ?** : type d'accident, nombre et état des blessés
  - **Où cela s'est-il produit ?** : lieu précis, idéalement avec les coordonnées GPS
  - **Quand l'accident a-t-il eu lieu ?**
  - **Conditions météorologiques et visibilité** : Un hélicoptère peut-il atterrir ?



Ne raccrochez pas tant que l'opérateur ne vous le dit pas. Porter des vêtements haute visibilité peut faciliter votre repérage.

### 2 CONTACTEZ LES SECOURS

**1. Avec votre téléphone** : composez le numéro d'urgence européen **le 112**

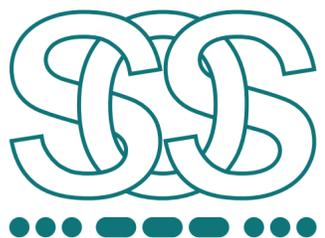


**2. Sans téléphone** : pour faire un SOS



> en code morse universel : 3 courts, 3 longs, 3 courts à répéter

> 3 coups par minute (sifflet ou signaux lumineux) à renouveler toutes les minutes



### 4 COMMENT COMMUNIQUER AVEC L'HELICOPTERE ?

Bien que cela soit tentant, ne faites pas de signes à un hélicoptère qui vous survole. Cela pourrait être pris comme un appel à l'aide et pourrait retarder les secours dans leurs recherches.

Lorsque l'hélicoptère approche  : Restez calme et évitez de gesticuler



**OUI** : Nous avons besoin d'aide. Tenez-vous les bras en Y



**NON** : Nous n'avons pas besoin d'aide. Tenez-vous les bras en X