

MÉMENTO DE LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

Préparation

Quelle randonnée envisager?

Randonner en montagne est une activité exigeante. Une bonne préparation permet d'éviter bien des désagréments. Planifiez le parcours et le temps nécessaire en prévoyant une marge de sécurité ainsi qu'un itinéraire alternatif. Tenez compte des exigences, de l'état du chemin et de la météo. Signalez votre départ à une tierce personne et indiquez-lui votre itinéraire, en particulier si vous randonnez seul.

Evaluation

Cette randonnée est-elle faite pour moi?

Dépasser ses limites augmente le risque d'accident et limite le plaisir. Les chemins de montagne (balisés en blanc-rouge-blanc) peuvent être raides, étroits et exposés. Pour les emprunter, il faut avoir le pied sûr. Portez un regard réaliste sur vos capacités momentanées et adaptez votre planning en conséquence. Ne partez jamais seul pour une randonnée difficile.

Equipement

Ai-je emporté tout ce qu'il faut?

Les chemins de montagne peuvent être glissants. Portez des chaussures de randonnée robustes avec une semelle bien profilée. Emportez de quoi vous protéger du soleil et de la pluie ainsi que des vêtements chauds: en montagne, le climat est plus rude et le temps change vite. Une carte actuelle peut être utile à des fins d'orientation. N'oubliez pas une pharmacie de poche, une couverture de survie et un téléphone portable pour les cas d'urgence.

Contrôle

En cours de route: tout est encore ok?

Avec la fatigue, le pied est moins sûr. Pour maintenir vos performances physiques et votre concentration, hydratez-vous et alimentez-vous régulièrement, faites des pauses. Assurez-vous que vous respectez votre horaire et contrôlez l'évolution de la météo. Ne quittez pas les chemins balisés. Si nécessaire, faites demi-tour à temps.

CONCOURS POUR LES RANDONNEURS
Plus d'informations ainsi que le concours sur
www.rando-en-securite.ch

CONTROLLO PER L'ESCURSIONISMO

Pianificazione

Cosa si vuole fare?

L'escursionismo in montagna è un'attività esigente. Una preparazione accurata può proteggere da brutte sorprese. Pianificate l'itinerario, calcolate il tempo di percorrenza necessario e aggiungete un sufficiente margine di tempo per gli imprevisti, prevedete anche dei percorsi alternativi. Tenete conto delle caratteristiche e dello stato attuale dell'itinerario e delle condizioni meteo. Avisate un conoscente sul proprio itinerario, specialmente se vi incamminate da soli.

Valutazione

L'escursione è adeguata alle proprie capacità?

Se superate i propri limiti, aumenta il rischio d'infortunio e diminuisce il piacere. I sentieri di montagna (segnalati bianco-rosso-bianco) possono essere ripidi, stretti ed esposti e richiedono un passo sicuro. Valutate in modo realistico le proprie capacità psicofisiche attuali e organizzate l'escursione in base a queste. Non partite da soli se prevedete un'escursione difficile.

Equipaggiamento

Avete preso tutto il necessario?

I sentieri di montagna possono essere scivolosi. Calzate scarpe da montagna con tomaia alta e soles in gomma scolpite. Portate con voi il necessario per proteggervi dal sole e dalla pioggia e anche degli indumenti caldi; in montagna il clima è più rigido e può cambiare in modo repentino. Una carta topografica recente può essere utile per orientarsi. Pensate anche a un kit pronto soccorso, a una coperta isotermica e al cellulare per le emergenze.

Controllo

È ancora tutto ok?

Quando si è stanchi i passi sono meno sicuri. Bevete, mangiate e fate delle soste a intervalli regolari per rimanere in forma e concentrati. Controllate regolarmente il tempo trascorso e le condizioni meteo. Non abbandonate i sentieri segnalati. Se necessario, tornate indietro in tempo.

CONCORSO PER ESCURSIONISTI
Informazioni supplementari e il concorso su
www.escursionismo-sicuro.ch

BEREIT FÜR DEN BERG?

SICHER-BERGWANDERN.CH

READY FOR THE MOUNTAIN?



BERGWANDER-CHECK PEAK

Planung

Was habe ich vor?

Bergwandern ist anspruchsvoll. Sorgfältige Vorbereitung kann vor unliebsamen Überraschungen schützen. Planen Sie Route, Zeitbedarf und -reserven sowie Ausweichmöglichkeiten. Berücksichtigen Sie Anforderungen, Wegverhältnisse und Wetter. Informieren Sie Dritte über Ihre Tour, insbesondere wenn Sie allein aufbrechen.

Einschätzung

Ist diese Wanderung für mich geeignet?

Überforderung steigert das Unfallrisiko und schmälert den Genuss. Bergwanderwege (weiss-rot-weiss markiert) sind teilweise steil, schmal und exponiert und erfordern Trittsicherheit. Schätzen Sie Ihre aktuellen Fähigkeiten realistisch ein und stimmen Sie Ihre Planung darauf ab. Unternehmen Sie schwierige Touren nicht allein.

Ausrüstung

Habe ich das Richtige dabei?

Bergwanderwege können rutschig sein. Tragen Sie feste Wanderschuhe mit Profilsohle. Nehmen Sie Sonnen- und Regenschutz sowie warme Kleidung mit – im Gebirge ist das Wetter rauer und kann rasch umschlagen. Für die Orientierung ist eine aktuelle Karte hilfreich. Denken Sie an Taschenapotheke, Rettungsdecke und Mobiltelefon für Notfälle.

Kontrolle

Bin ich noch gut unterwegs?

Müdigkeit kann die Trittsicherheit stark beeinträchtigen. Trinken, essen und rasten Sie regelmässig, um leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Beachten Sie zudem Ihre Zeitplanung und die Wetterentwicklung. Verlassen Sie die markierten Wege nicht. Kehren Sie wenn nötig rechtzeitig um.

MOUNTAIN HIKER'S CHECKLIST PACE

Plan

What do I intend to do?

Mountain hiking is demanding. Careful preparation can protect against unpleasant surprises. Plan your route and duration and give yourself extra time as well as alternatives. Take into account the requirements, route conditions and the weather. Inform someone else about your trip, particularly if you are setting off by yourself.

Assess

Is this hike suitable for me?

Excessive demands increase the risk of an accident and reduce your ability to enjoy the route. Mountain hiking paths (marked white-red-white) are at times steep, narrow and exposed and require surefootedness. Realistically assess your actual abilities and adjust your plans accordingly. Do not undertake difficult trips by yourself.

Consider

Do I have what I need?

Mountain hiking paths can be slippery. Wear sturdy hiking shoes with a treaded sole. Take with you protection against the sun and rain as well as warm clothing – the weather in the mountains is harsh and can quickly change. An up-to-date map will help you orient yourself. Consider bringing along a first-aid kit, an emergency blanket and a mobile telephone for emergencies.

Evaluate

How am I doing?

Being tired can strongly impair your footing. Drink, eat and rest regularly to remain fit and focussed. Pay attention to the time needed and changes in the weather. Do not leave the marked trail. Turn back in time if necessary.

PRÊT POUR LA RANDO?

RANDO-EN-SECURITE.CH


PRONTI PER LA MONTAGNA?

ESCURSIONISMO-SICURO.CH



WETTBEWERB FÜR WANDERER
Weitere Informationen und den Wettbewerb mit Preisen rund ums Wandern finden Sie auf www.sicher-bergwandern.ch.

COMPETITION FOR HIKERS
Go to www.sicher-bergwandern.ch for further information and a competition with hiking-related prizes.

 Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzera
Sendas Svizras

 Caisse-maladie
atupri

 **bpa**

 Seilbahnen Schweiz
Remontées Mécaniques Suisses
Funivie Svizzere

 **ATOLETICUM**
JULIE SPORT FÜR JUDIS JULIET