

Septembre 2009

### Randonnées en montagne

La randonnée en montagne fait partie des sports préférés des Suisses. Mais, chaque année, quelque 7600 randonneurs sont accidentés en montagne, dont 30 mortellement.

Pour rentrer sain et sauf, respectez les règles du bpa.

- **Préparation:** informez-vous sur l'itinéraire prévu à l'aide de cartes, de guides ou sur Internet. Adaptez le niveau de difficulté, la distance, la dénivelée et la durée de la course aux participants. Estimez le temps nécessaire et consultez les prévisions météo. En montagne, le temps peut changer rapidement.
- **Equipement:** des chaussures de randonnée montantes avec semelles en caoutchouc profilées, des protections contre le vent, le froid et la pluie, des provisions en quantité suffisante et un téléphone portable pour les urgences.
- **Pas** de randonnées longues et difficiles **en solitaire!** Informez des tierces personnes de votre itinéraire et annoncez votre retour.
- Restez toujours sur les **chemins balisés**.
- **Faites demi-tour à temps** en cas de problème, de malaise ou de changement de temps.



bpa – Bureau de prévention des accidents  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Berne  
Tél. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bpa.ch](mailto:info@bpa.ch)  
[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)