

## Activités autoguidées

### Exemples de renseignements à fournir au verso de la carte de l'itinéraire

#### **VOUS ÊTES RESPONSABLE DE VOTRE SÉCURITÉ.**

Vous devez aviser un parent ou un ami de la date et de l'heure prévues de votre retour. En cas de retard, cette personne devra communiquer avec nous afin que nous demandions à la Sûreté du Québec d'entamer des recherches.

#### **QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ :**

- Planifiez adéquatement votre sortie.
- Maîtrisez les techniques de base de l'activité que vous pratiquerez.
- Respectez vos limites.
- Ayez conscience des risques et des dangers qui vous entourent.
- Apportez une trousse de premiers soins et une trousse de réparation.
- Ayez avec vous l'équipement de sécurité obligatoire.
- Par temps orageux, adoptez des mesures de sécurité et de protection contre la foudre.
- Ne tentez jamais de vous approcher d'un animal sauvage.
- Utilisez uniquement les sentiers ou les secteurs désignés pour l'activité.

#### **En cas d'orage**

- À l'approche d'un orage, mettez-vous à l'abri, même s'il ne pleut pas.
- Si vous êtes sur l'eau (baignade ou embarcation), regagnez la rive et éloignez-vous de l'eau.
- Tenez-vous loin des arbres isolés ou de tout objet en hauteur.
- Si vous êtes un groupe, dispersez-vous à plus de trois mètres les uns des autres.
- Ne vous abritez jamais sous un parapluie ouvert.
- Attendez que l'orage passe pour continuer votre activité.
- En cas extrême, contactez les secours.

#### **En cas d'hypothermie**

Si vous soupçonnez que vous ou un membre de votre équipe êtes menacés par l'hypothermie, réagissez immédiatement :

- Mettez-vous à l'abri des intempéries.
- Retirez les vêtements mouillés, enfillez des vêtements secs et réchauffez-vous en portant des couches supplémentaires (manteau, tuque, sac de couchage, etc.)
- Absorbent des aliments ou des boissons énergétiques et faciles à digérer.
- Prenez le temps de vous reposer. S'il n'y a pas d'amélioration, ÉVACUEZ LA PERSONNE.



L'Association des professionnels

### **Perdu(e) en forêt?**

- Restez calme.
- Servez-vous de votre carte afin de retrouver votre chemin.
- Positionnez-vous dans une clairière ou sur les berges d'un cours d'eau pour être visible du haut des airs, puis évitez de vous déplacer.
- Si vous trouvez un abri, utilisez-le.
- Usage du sifflet : 3 coups de sifflet signifient que vous êtes en détresse (signal reconnu partout dans le monde).
- Si vous avez communiqué avec les secours par téléphone, restez où vous êtes après l'appel afin de faciliter les recherches (à moins qu'on vous donne d'autres instructions).