

## Les conseils du Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne des Hautes-Pyrénées de PIERREFITTE-NESTALAS

Les vacances estivales 2020 vont s'accélérer dès le début du déconfinement, et, par la même occasion, la pratique de toutes les activités de montagne.

Loin d'être une activité anodine, la pratique de la randonnée en montagne doit être abordée avec prudence et méthode. En respectant quelques principes simples, les merveilleuses ressources naturelles qu'offrent la faune et la flore du département des Hautes-Pyrénées deviennent accessibles en sécurité.

### Une randonnée en montagne ne s'improvise pas, il faut la préparer :

- Choisissez votre itinéraire en fonction des conditions météorologiques, de la condition physique et technique du plus faible.
- Partez avec de quoi vous orienter : descriptif de l'itinéraire, cartes, boussoles... et sachez-vous en servir.
- Ne partez pas seul
- Indiquez à un proche l'itinéraire et l'horaire de retour prévu, et s'y tenir
- Partez tôt et sachez renoncer afin d'éviter les orages de l'après-midi.
- Soyez correctement équipé pour l'activité envisagée.

Enfin, que vous soyez un randonneur sportif ou occasionnel, que vous vous lanciez dans la traversée des Pyrénées ou que vous vous contentiez d'une balade tranquille en montagne, le *minimum* à emporter avec soi est toujours le même : c'est le « **fond de sac** »

### Composition du fond de sac

- De quoi se protéger du *froid* (gant et bonnet selon la météo - veste polaire par exemple).
- De quoi se protéger du *soleil* (chapeau, lunette de soleil, crème solaire).
- De quoi se protéger de la *pluie* (imperméable respirant si possible).
- De quoi *se soigner* : la trousse de 1<sup>ère</sup> urgence.
- Une *lampe* de poche ou frontale
- Un *sifflet* pour être localisé très facilement.
- De quoi *s'alimenter* en eau et en nourriture en cours de route.
- Si vous avez un téléphone portable, ne le laissez pas dans la voiture, mais attention, il ne passe pas partout.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de professionnels de la montagne (guides de haute montagne, accompagnateurs en moyenne montagne, services du secours en montagne) et des offices de tourisme.

### Numéro informations sécurité et conditions en montagne auprès des unités spécialisées (PGHM et CRS) : 05.62.92.41.41

Et si malgré toutes ces précautions vous êtes victime ou témoin d'un accident, gardez votre calme et réagissez méthodiquement :

- **Protéger** la victime des risques objectifs éventuels (chutes de pierres, glissades, froid etc...)
- **Faire un bilan** de l'état de la victime et des blessures.
- **Alerter les secours** : N° secours en montagne des Hautes-Pyrénées le 112. Préparer un message concis donnant le lieu de l'accident, les circonstances, le bilan secourisme. *Ne raccrochez le téléphone que lorsque les secours vous le demandent.*
- Prodiguer les **premiers secours**.

En cas d'intervention par hélicoptère, rassemblez tous les objets susceptibles de s'envoler et protégez-vous du vent occasionné par la machine à son arrivée.

**Bonne pratique à tous.**