

# Randonner en toute sécurité



## 1 - Vérifier la météo

Toujours vérifier la météo pour éviter des complications (orages, tempêtes, canicule...).



## 2 - S'équiper

Avoir un équipement adapté à la nature et à la météo (chaussures, vêtements, chapeau, crème solaire, manteau de pluie).



## 3 - Prévoir de l'eau

Hydratez-vous avant de commencer. Prenez de l'eau et des aliments non périssables en quantité suffisante.



## 4 - Garder le contact

Prenez un téléphone mobile et informez vos proches de votre itinéraire de randonnée.



## 5 - Faire équipe

Randonnez en groupe si possible et veillez les uns sur les autres.



## 6 - Être honnête

Ne forcez pas et planifiez votre parcours en fonction de vos capacités physiques.



## 7 - Suivre le chemin

Profitez de la nature et de ses paysages mais ne vous éloignez pas du chemin.



## 8 - Être responsable

Soyez un randonneur responsable qui respecte les règles. Elles assurent votre sécurité et préservent les atouts du site pour les générations futures.



[www.trailgazers.eu](http://www.trailgazers.eu)

Le projet Trail Gazers est cofinancé par le programme Interreg Espace Atlantique à travers les fonds européens de développement régional.