



#IOCAMMINOSICURO

Décatalogue en 16 étapes pour se protéger



CHOISISSEZ DES ITINÉRAIRES ADAPTÉS À VOS CAPACITÉS et à VOS COMPAGNONS, évitez les itinéraires que vous ne connaissez pas et ceux **SANS SIGNES**. Renseignez-vous à l'avance sur votre excursion, se procurer une carte ou une trace GPS et vérifier au préalable son actualité et sa fiabilité utile. En cas de doute sur l'itinéraire, rebroussez chemin : mieux vaut abandonner que risquer !

AVANT DE PARTIR, RENSEIGNEZ-VOUS TOUJOURS concernant les caractéristiques du chemin que vous souhaitez parcourir, la longueur et le degré de difficulté. Vérifiez également qu'il n'y a pas d'ordonnances temporaires que limitent l'accès : pour diverses raisons, les collectivités locales peuvent en effet limiter ou réglementer l'accès à certains chemins.



En montagne, il ne faut **JAMAIS** y aller **SEUL**. Si vous n'avez pas d'alternative, choisissez des itinéraires faciles et dans les zones couvertes par le réseau de téléphonie mobile ; en cas de brouillard attendre une meilleure visibilité et éviter de s'aventurer en terrain inconnu.

Une excursion en compagnie d'un **GUIDE DE RANDONNÉE ENVIRONNEMENTALE** peut vous offrir la possibilité d'arpenter les chemins en toute sécurité et vous faire découvrir l'incroyable richesse de la flore, de la faune et de la biodiversité de nos environnements naturels. Informez-vous pour connaître les riches programmes d'excursions guidées ou consulter la Liste des guides régionaux Randonnée environnementale.



Si votre destination est un refuge **PRENEZ CONTACT** avec le **GESTIONNAIRE**, renseignez-vous sur les modalités d'accès à la structure (obligation de réservation, mesures à prendre dans les parties communes) et sur services qu'il peut vous offrir.

METTRE dans le **SAC A DOS** (éventuellement équipé d'une ceinture abdominale) une quantité suffisante d'eau et de nourriture, une trousse de secours, un imperméable, des lunettes de soleil, chapeau, couteau polyvalent, téléphone portable avec numéros d'urgence et autres produits qui ils peuvent être très utiles comme crème solaire protectrice, lampe frontale, un sprays anti-tiques, etc. Portez des chaussures solides adaptées à la randonnée.



Regione Liguria, Vice Presidenza e Assessorato con delega all'escursionismo e tempo libero

Vice Direzione generale Agricoltura, Risorse naturali, Aree protette e Marketing territoriale

Deliberazione della Giunta regionale n. 429/2020 "Azioni di tutela e valorizzazione dei Parchi regionali e della Rete Escursionistica della Liguria. Approvazione vademecum per la fruizione della rete escursionistica (REL) <Andar sicuri per sentieri - vademecum per escursionisti e non> (l.r. 12/95 e l.r. 24/09)"



Valorisez les petites entreprises commerciales des territoires visités et de l'ARRIÈRE-PAYS, entrez Dans les magasins ou à la ferme et achetez les produits locaux typiques à emporter chez vous! De nombreuses entreprises oeuvrent pour vous proposer des produits à forte valeur ajoutée de l'environnement.

Avant de partir INFORMEZ-VOUS de la METEO. Observer sur place l'évolution des conditions atmosphériques, notamment le vent et le brouillard. Ne parcourez pas les sentiers dans des conditions météorologiques défavorables afin de ne pas mettre en danger votre sécurité et celle des autres.



Pendant la promenade, accordez le DROIT DE PASSAGE à ceux qui descendent ; si en route rencontrer d'autres personnes facilitez la transition en vous écartant ou en reculant un peu suffisamment pour vous permettre de garder la bonne distance.

Laissez la hâte à la maison, les chemins ne sont pas des pistes. Si vous êtes un CYCLISTE, ou un COUREUR, continuez avec prudence et à une vitesse adaptée au parcours ; si vous rencontrez d'autres personnes, arrêtez vous faisant en sorte de faciliter le passage et rappelez-vous : sur les chemins, les piétons ont toujours la PRIORITÉ DE PASSAGE!



NE PAS ABANDONNER LES DÉCHETS de n'importe quelle nature: les mouchoirs en papier et les restes de nourriture sont des déchets, dans votre maison, vous ne les jetteriez pas par terre ! Gardez un petit sac dans votre sac à dos pour vous en débarrasser dans les contenants spéciaux ou pour les emporter à la maison.

NE PAS ALLUMER DE FEU dans la nature, mais uniquement dans les aires de stationnement si cela est autorisé ; suis les règles d'utilisation et laissez propre. Laissez les aires de stationnement en ordre et respectez l'équipement (tel que de courts tronçons de corde ou de chaîne) d'usage courant



Les CHIENS DE GARDE sont indispensables pour protéger les troupeaux des prédateurs : approchez-les avec respect et ne courez pas, si vous pouvez ne créez pas des ravages en traversant letroupeaux et partez discrètement.

RESPECTEZ LES ANIMAUX, si vous croisez des ongulés (sangliers, chevreuils...ecc.) ou autre faune sauvages éloignez-vous discrètement et n'interfèrez pas avec leurs activités, autrement cela pourrait les déranger ou, pire, présenter un risque pour votre sécurité. Si vous tombez sur un animal en difficulté évidente appeler le 112 e demander d'alerter la Cellule Régionale de Surveillance Faunistique-Environnementale.



En cas d'URGENCE uniquement, appelez le NUMERO UNIQUE **112** : l'opérateur transmettra la communication aux sujets compétents. Si vous avez un smatphone avec GPS ou un instrument satellite communique les coordonnées géographiques du point où vous trouvez.

En présence de neige, vérifiez si Région Ligurie a émise l'alerte avalanche : pas moins de 97 communes pourraient être intéressées ! En cas d'alerte jaune, ou plus, il doit être obligatoire le matériel APS* pour les randonnées en raquettes.



(*) ARVA, pelle et sonde.