

# MONTAÑA SEGURA

## RANDONNÉES

### PLANIFIEZ l'activité

- Choisissez une activité adaptée à l'expérience du groupe
- Calculez l'horaire prévu, les distances et les dénivelés que vous devrez affronter
- Consultez les informations météorologiques
- Préparez une alternative au cas où vous devez écouter l'activité
- Indiquez où vous partez et l'heure à laquelle vous avez prévu de rentrer



Pour profiter  
de vos excursions  
en toute sécurité  
**3** suivez ces  
quelques  
recommandations

### ÉQUIPEZ votre sac à dos

- Chaussure appropriées
- Vêtements chauds
- Imperméable
- Casquette et protection solaire
- Eau et nourriture en abondance

- Carte, boussole et GPS
- Téléphone portable avec la batterie chargée
- Trousse à pharmacie
- Lampe de poche ou frontale
- Sifflet

### AGISSEZ avec prudence

- Commencez l'activité à une heure prudente
- Vérifiez constamment que les autres participants s'amuse
- Ne vous séparez pas de vos partenaires, et ne laissez jamais personne seul
- Si cela est nécessaire, tenez compte des alternatives plus courtes ou revenez sur vos pas et revenez un autre jour
- Buvez et mangez convenablement, protégez-vous du soleil
- Utilisez des cartes pour vous guider et votre calcul du temps pour vous assurez que vous êtes dans les temps
- Vérifiez que les conditions météorologiques ne supposent pas de risque



#### Numéros de téléphones d'utilité

##### Refuges de la FAM (gardés toute l'année)

Refugio Lizara,  
Aragüés del Puerto (Hu)  
Tel. 974 348 433

Refugio Respomuso,  
Sallent de Gállego (Hu)  
Tel. 974 337 556

Refugio de los Ibones de  
Bachimaña (Hu)  
Tel. 697 126 967

Refugio Casa de Piedra,  
Balneario de Panticosa (Hu)  
Tel. 974 487 571

Refugio Góriz, Parque Nacional  
de Ordesa y Monte Perdido (Hu)  
Tel. 974 341 201

Refugio Pineta, Bielsa (Hu)  
Tel. 974 501 203

Refugio Estós, Benasque (Hu)  
Tel. 974 344 515

Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu)  
Tel. 974 344 044

Refugio La Renclusa, Benasque (Hu)  
Tel. 974 344 646

Escuela de Montaña Benasque,  
Benasque (Hu)  
Tel. 974 552 019

Refugio Cap de Llauset,  
Montanuy (Hu)  
Tel. 974 120 400

Refugio Riglos, Riglos (Hu)  
Tel. 974 383 051

Escuela-Refugio de Alquézar,  
Alquézar (Hu)  
Tel. 974 318 966

Albergue de Morata,  
Morata de Jalón (Z)  
Tel. 976 818 155

Refugio Rabadà y Navarro,  
Camarena de la Sierra (Te)  
Tel. 978 768 083

##### Autres refuges

Refugio Linza, Ansó (Hu)  
Tel. 974 348 289

Refugio Gabardito,  
Valle de Hecho (Hu)  
Tel. 974 375 387

Refugio de Bujaruelo, Torla (Hu)  
Tel. 974 486 412

Refugio de Viadós, Gistaín (Hu)  
Tel. 974 341 613 / 974 506 082

#### Pages web utiles

[www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)  
[www.fam.es](http://www.fam.es)  
[www.aemet.es](http://www.aemet.es)  
[www.alberguesyrefugiosdearagon.com](http://www.alberguesyrefugiosdearagon.com)

#### ET SI QUELQUE CHOSE VA MAL?

##### En cas d'urgence...

- Analysez la situation calmement et agissez en faisant preuve de bon sens
- Protégez la personne blessée et si vous avez une formation, utilisez les premiers soins
- Prévenez rapidement le 112



Faites bon usage du 112.  
Quelqu'un pourrait  
en avoir plus besoin.

#### Signes internationaux de secours

Signes debout, immobile,  
les bras tendus,  
face à l'hélicoptère



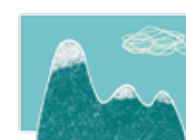
YES  
J'ai besoin  
d'aide



NO  
Tout  
va bien

#### Message d'alerte

Identité, âge, nombre de blessés,  
Lieu de l'accident  
Il parle, il saigne, il respire, il a mal ?  
Conditions météorologiques  
sur le lieu de l'accident



Votre opinion  
nous intéresse  
#montanasegura

Pour profiter de vos excursions  
en toute sécurité  
c'est votre responsabilité

