MESURES D'AUTOPROTECTION

Sentiers de randonnée pédestre

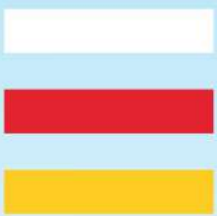
MESURES D'AUTOPROTECTION

Sentiers de randonnée pédestre

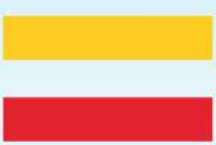
Faire des sentiers pédestres aux Açores est un excellent moyen de découvrir et de contempler la beauté naturelle de l'archipel. Pour une pratique de la randonnée pédestre en toute sécurité, le Service Régional pour la Protection Civile et les Pompiers des Açores (SRPCBA) recommande quelques conseils d'autoprotection qui doivent être pris en compte et qui peuvent faire une différence dans votre sécurité et celle de ceux qui vous accompagnent.

Signalisation des Sentiers

Petite randonnée



Sentier de petite randonnée (PR) se déroulant temporairement sur le chemin d'une grande randonnée (GR)



Bonne direction

Mauvaise direction

Changer de direction

Tourner à gauche

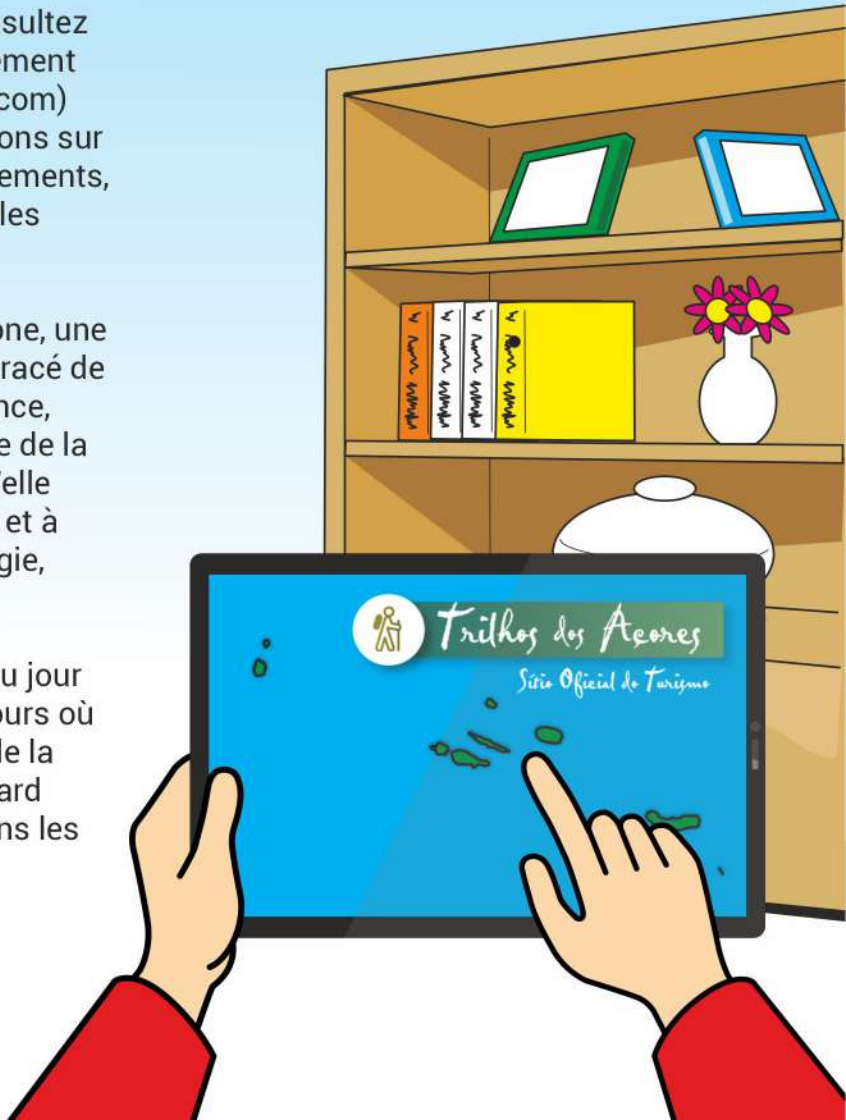
Tourner à droite

Organiser sa randonnée avant le départ:

- Toujours choisissez d'effectuer les itinéraires qui font partie du réseau officiel des Randonnées Pédestre des Açores. Consultez le site officiel du tourisme du gouvernement régional des Açores (trails.visitazores.com) pour accéder à la liste et aux informations sur les sentiers classés, y compris les règlements, les précautions particulières ainsi que les alertes possibles de l'itinéraire choisi;

- Apprendre les caractéristiques de la zone, une lecture attentive des particularités du tracé de la carte permet de bien calculer : distance, dénivelée, degré de difficulté et la durée de la randonnée de façon à vous assurer qu'elle correspond à votre condition physique et à votre niveau. Si vous avez une pathologie, emportez le médicament;

- Une observation attentive à la météo du jour évite de réaliser des randonnées aux jours où les risques sont démultipliés à cause de la pluie, du vent, des orages ou du brouillard devraient se produire, en particulier dans les régions montagneuses;



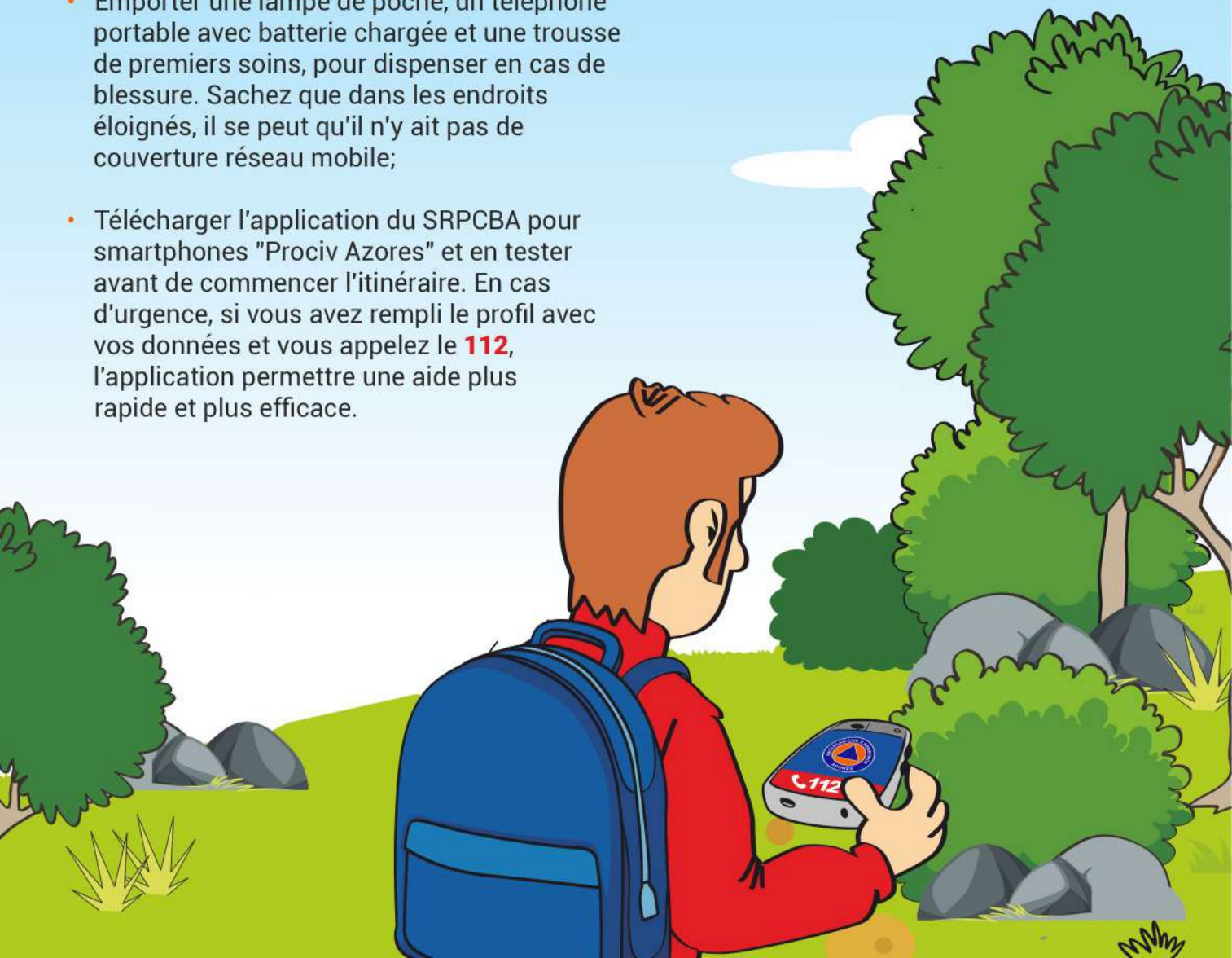
Organiser sa randonnée avant le départ:

- Tenir compte les risques d'une exposition excessive au rayonnement solaire, même les jours de ciel nuageux, car les nuages ne filtrent pas les rayons UV et peuvent causer des coups de soleil;
- Il n'est pas conseillé de partir sans prévoir au moins un proche, des amis ou le lieu d'hébergement, de son intention de randonner, la localisation et la durée indicative du parcours;
- Prendre une collation avant de commencer l'itinéraire;
- Prendre des vêtements, des chaussures et des accessoires adaptés à la saison et au sentier que vous ferez;
- Partir avec des vêtements adaptés aux conditions météo, de rechange, de la nourriture et écran solaire;

Organiser sa randonnée avant le départ:

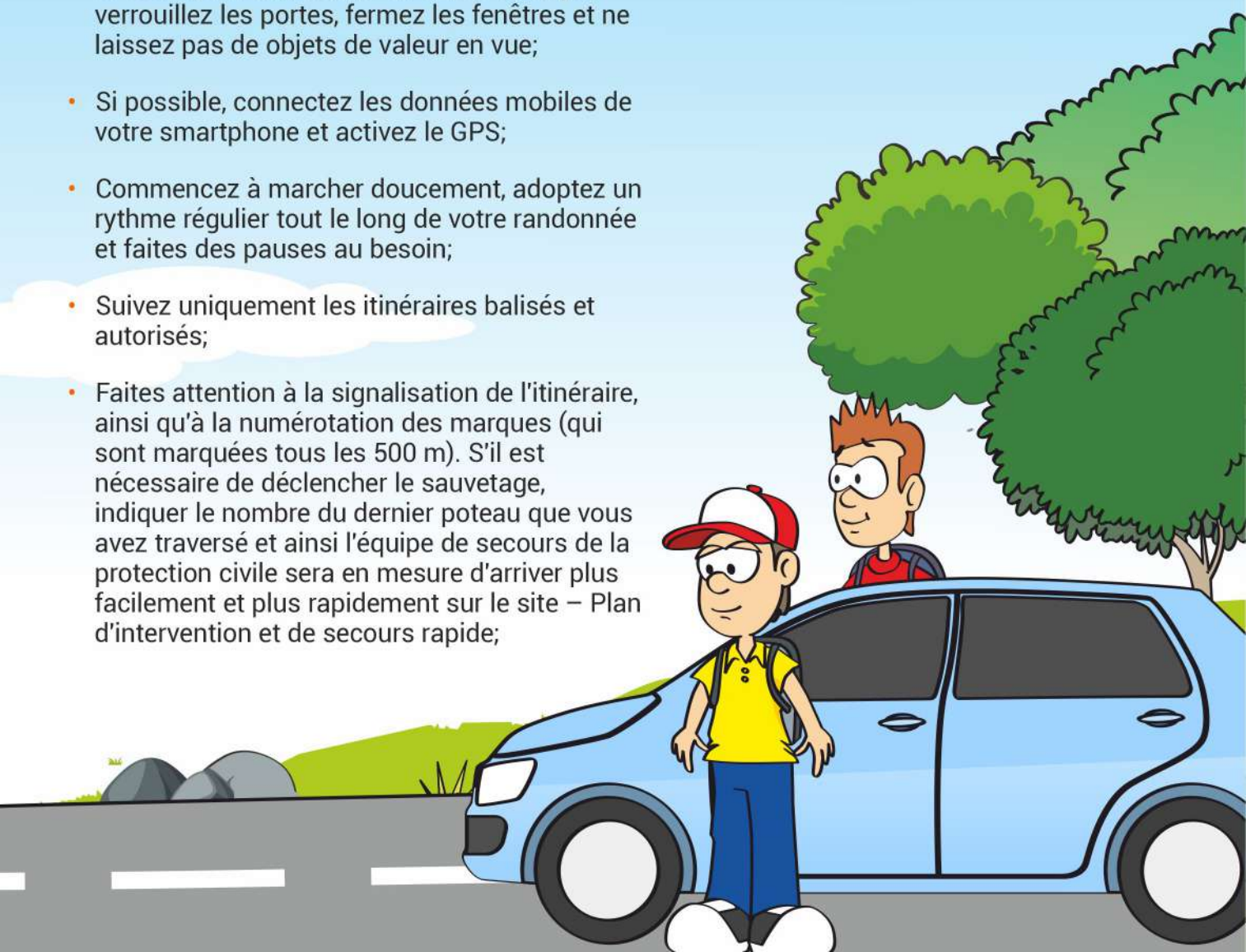
- Emporter une lampe de poche, un téléphone portable avec batterie chargée et une trousse de premiers soins, pour dispenser en cas de blessure. Sachez que dans les endroits éloignés, il se peut qu'il n'y ait pas de couverture réseau mobile;

- Télécharger l'application du SRPCBA pour smartphones "Prociv Azores" et en tester avant de commencer l'itinéraire. En cas d'urgence, si vous avez rempli le profil avec vos données et vous appelez le **112**, l'application permettre une aide plus rapide et plus efficace.



Pendant la randonnée:

- Si vous quittez la voiture au début du trajet, verrouillez les portes, fermez les fenêtres et ne laissez pas de objets de valeur en vue;
- Si possible, connectez les données mobiles de votre smartphone et activez le GPS;
- Commencez à marcher doucement, adoptez un rythme régulier tout le long de votre randonnée et faites des pauses au besoin;
- Suivez uniquement les itinéraires balisés et autorisés;
- Faites attention à la signalisation de l'itinéraire, ainsi qu'à la numérotation des marques (qui sont marquées tous les 500 m). S'il est nécessaire de déclencher le sauvetage, indiquer le nombre du dernier poteau que vous avez traversé et ainsi l'équipe de secours de la protection civile sera en mesure d'arriver plus facilement et plus rapidement sur le site – Plan d'intervention et de secours rapide;



Pendant la randonnée:

- Portez une attention particulière aux différents types de sols, notamment lorsque vous marchez dans des zones humides ou rocheuses, afin d'éviter les chutes. Ne créez pas de situations qui peuvent mettre en danger votre sécurité ou celle des autres;
- Ne pas faire de feu ou de campement dans des lieux non autorisés à cette fin;
- Respectez les propriétés privées et les cultures. Refermez systématiquement les barrières après votre passage;
- Ne faites pas de bruit qui perturbe la paix du lieu pour mieux profitez de nos espaces naturels;
- Dans les zones de pâturage, ne pas déranger le bétail, contournez-le dans la mesure du possible et ne faites pas de gestes brusques;
- Soyez particulièrement vigilant avec les animaux de compagnie, tenez-le toujours sous contrôle;
- Ne cueillez pas de plante, fleur ou d'échantillons géologiques, certaines sont rares et protégées, permettez d'autres visiteurs contempler aussi sa beauté;

MESURES D'AUTOPROTECTION
Sentiers de randonnée pédestre

GOVERNO DOS AÇORES

ALERT 4 YOU TURISMO SEGURO

Pendant la randonnée:

- N'abandonnez pas de détritus. Ramenez-le avec vous et déposez-le dans les points de collecte respectifs;
- En cas de conditions météorologiques défavorables pendant l'itinéraire, gardez le calme et évaluez s'il est possible de faire demi-tour ou suivre un itinéraire plus court pour arriver plus rapidement et en toute sécurité au début ou à la fin de l'itinéraire;
- Assurez-vous que vous terminez l'itinéraire avant le crépuscule;
- En cas d'observation des perturbations sur le sentier, avertissez toujours les autres pratiquants que vous croisez du danger et signalez-la par courriel à trails@visitazores.com, ou par téléphone (+ 00 351) 296 308 625 (de 9h à 18h).

GOVERNO DOS AÇORES

ALERT 4 YOU TURISMO SEGURO

En cas d'urgence

APPELEZ LE 112

Service Régional pour la Protection Civile et les Pompiers des Açores

SCAN ME

SRPCBA

Tel.: (+351) 295 401 400

prociv.azores.gov.pt

MAC 2014-2020
Cooperação Territorial

Interreg
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

EUROPEAN UNION