

# Attention: risque de chute en montagne!



Pour en savoir plus: [suva.ch/trebucher](http://suva.ch/trebucher)

- Portez des chaussures montantes à semelles crantées.
- Si vous avez envie d'admirer le panorama ou de prendre quelques photos, faites une courte halte.
- Faites attention aux endroits glissants et soyez prudents en traversant les champs de neige et les éboulis rocheux.

## Randonnée: que des bienfaits?

Pratiquer la randonnée est bon pour le corps et l'esprit, à condition d'avoir l'équipement adéquat, de bien connaître l'itinéraire et la météo et d'être en bonne condition physique. Mais cela peut vite devenir dangereux lorsqu'on n'est pas préparé ou que l'on évalue mal le terrain ou ses propres capacités.

## Ai-je vraiment besoin de chaussures de randonnée?

S'équiper de bonnes chaussures est un must. Portez toujours des chaussures de randonnée ou de trekking, ou des chaussures de montagne pour les chemins balisés en blanc-rouge-blanc, même pour les courtes excursions. Bannissez les baskets de ville ou les sandales sauf si vous optez pour une randonnée en ville.

## Existe-t-il des techniques de randonnée?

Un faux-pas peut avoir de graves conséquences. Utilisez des bâtons de randonnée, ils vous offrent plus d'assurance et soulagent vos articulations. Concentrez-vous sur le chemin et faites une pause toutes les heures.

## À quoi devez-vous faire attention en randonnée?

Renseignez-vous sur l'itinéraire et les conditions météo et équipez-vous en conséquence. En cas d'orage, éloignez-vous des arbres ou poteaux isolés, des sommets ou des arêtes. Installez l'appli de la Rega sur votre smartphone, elle peut être très utile en cas d'urgence.