

L'importance de rester en sécurité pendant la marche et la randonnée

La randonnée est un excellent moyen d'obtenir votre corps en forme, en bonne santé et actifs, ainsi que de stimuler votre confiance en soi. Cependant, comme pour toute activité de plein air, il est important de rester en sécurité et être bien préparé pour toute situation d'urgence. De la lecture des cartes à la nourriture d'urgence, voici le guide à rester en sécurité en randonnée.

Apprendre à naviguer lors de la marche

Même si vous serez à pied avec un groupe, vous devez encore apprendre les rudiments de la planification de l'itinéraire, la navigation et la façon d'utiliser une carte et une boussole vous-même. Après tout, si le chef de groupe devrait avoir un accident qui va vous mener hors de la colline? Carte rudimentaires compétences en lecture sont très rapides et faciles à apprendre.

Préparation et planification pour une promenade

Prenez le temps de planifier et de préparer votre voyage à pied. Ce sera du temps bien dépensé et les chances d'avoir un voyage agréable et réussie sera beaucoup plus élevé si vous avez bien préparé et obtenir un [visa pour le Vietnam](#) à l'avance.

Soyez prudent lorsque vous marchez

En prenant la randonnée, c'est une erreur très facile et commun à sous-estimer la quantité de temps vous serez hors signifie que vous pourriez être pris après le coucher du soleil. Apprenez à utiliser «la règle de Naismith» d'estimer avec précision le temps de votre trajet prendra.

Alimentaire d'urgence

Toujours porter alimentaire d'urgence comme, barres alimentaires à faible poids à haute énergie.

Les communications d'urgence lors des promenades

Emportez toujours votre téléphone avec vous (scellé dans un sac étanche) lorsque vous êtes sur les collines. En cas d'urgence, il permettra d'économiser un temps précieux si vous êtes en mesure de contacter les services d'urgence immédiatement. Si vous vous promenez à Sapa Vietnam, vous devez réserver des [hôtels à Sapa](#) et avoir leur contact.

Premiers secours lors des promenades dans le pays

Il vaut la peine de prendre le temps d'investir dans une formation de base en premiers soins car c'est la connaissance utile d'avoir, non seulement pour la randonnée et l'alpinisme.

Les prévisions météorologiques

Une compréhension de base du climat de montagne peut aller un long chemin à augmenter votre sécurité sur les collines. Etre capable de prévoir le temps soit avant votre voyage ou pendant votre promenade est un outil précieux. Il est peu probable d'être appris rapidement et viendra avec l'expérience de repérer «Tell Tale» signes dans les formations nuageuses, les changements de direction du vent et d'autres facteurs à aider à prédire les conditions futures.

Actions en cas d'urgence

Personne ne veut penser que l'accident n'arrivera jamais à eux, mais il serait téméraire de penser que ce sera toujours le cas. Prenez un peu de temps pour se préparer, et des actions pratiques sur les différents types d'urgence. Des niveaux élevés de formation signifie que vous allez réagir sans avoir à penser, ce qui est bénéfique puisque capacités de prise de décision sont gravement compromise dans des conditions stressantes.