

# Le code de la montagne

Revenez randonner un autre jour

1. Planifiez votre excursion et confiez votre itinéraire à quelqu'un.
2. Adaptez le chemin choisi à votre expérience et votre forme.
3. Tenez compte des conditions météo et des risques d'avalanche.
4. Préparez-vous au mauvais temps et au gel, même sur de courtes distances.
5. Emportez l'équipement requis pour votre sécurité et celle des autres.
6. Choisissez des sentiers sûrs. Attention aux avalanches et à la glace.
7. Utilisez une carte topographique et une boussole.
8. N'ayez pas honte à faire demi-tour quand il est encore temps.
9. Gardez vos forces et cherchez un abri quand vous en avez besoin.

ut.no