

# PLAN DE SÉCURITÉ ET DE SECOURS EN ZONE DE MONTAGNE

Recommandations sur la sécurité, le bien-être,  
la durabilité et la responsabilité sur la Route  
cistercienne

LA RUTA  
DEL  
**CISTER**

ALT CAMP  
CONCA DE BARBERÀ  
URGELL



## POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE SUIVRE CE GUIDE ?

La Route Cistercienne offre une expérience unique qui combine histoire, culture et nature. Pour garantir une aventure sûre et satisfaisante, il est essentiel d'être bien informé et préparé.

Ce guide vous fournit les outils et les connaissances nécessaires pour profiter au maximum de votre randonnée ou de votre parcours à vélo, en minimisant les risques et en contribuant à la préservation de l'environnement.

## CE QUE CONTIENT CE GUIDE

01

### ACCIDENTS COURANTS DANS NOS MONTAGNES

Découvrez les risques les plus courants et comment agir en cas d'accident.

02

### ACTIVATION DU PROTOCOLE 112

Apprenez à réagir en cas d'urgence et à demander de l'aide efficacement.

03

### RECOMMANDATIONS DE BASE SUR LA SÉCURITÉ ET LE BIEN-ÊTRE

Découvrez des conseils pratiques pour rester en sécurité et en bon état pendant le parcours.

04

### RECOMMANDATIONS SUR LA DURABILITÉ ET LA RESPONSABILITÉ ENVIRONNEMENTALE

Comprendre l'importance de prendre soin de l'environnement et d'adopter des pratiques durables.

## BONNE ROUTE!

Nous vous encourageons à consulter ce guide en détail et à suivre ses recommandations. Avec votre engagement et votre préparation, vous pourrez profiter d'une expérience inoubliable sur la Route du Cister, en respectant et en protégeant ce précieux patrimoine naturel et culturel.

# ACCIDENTS COURANTS DANS NOS MONTAGNES

## Chutes dues à un terrain accidenté, humide ou glacé



1

Vous devez vous assurer qu'il n'y a pas de blessures graves.

2

En cas de besoin, immobilisez la victime et cherchez de l'aide.

## Déshydratation, peut provoquer des étourdissements ou une perte de connaissance

Offrez des liquides à la victime.

1

Si elle ne peut pas boire, cherchez de l'aide immédiatement.

2



## Températures extrêmes (hypothermie/coup de chaleur), situations plus fréquentes en raison du changement climatique



**Coup de chaleur :** emmenez la victime dans une zone ombragée et fraîche, et offrez-lui des liquides réfrigérés.



**Hypothermie :** emmenez la victime dans un endroit chaud et habillez-la avec des vêtements secs.

# ACCIDENTS COURANTS DANS NOS MONTAGNES

## Lésions dues à un surmenage, dues à un effort excessif



1

Arrêtez la marche et reposez-vous. Appliquez de la glace sur la zone affectée.

2

Si la douleur persiste, demandez une assistance médicale.

## Perte d'orientation due aux mauvaises conditions météorologiques

Ne paniquez pas et ne continuez pas à marcher sans direction claire.

1



2

Si vous ne parvenez pas à vous repérer avec une carte, une boussole, un GPS ou des applications sur votre téléphone, demandez de l'aide.

## Morsures et piqûres de serpents et d'arthropodes, peuvent provoquer des réactions allergiques graves ou un empoisonnement



1

Immobilisez le membre affecté et la victime en cas de morsure de serpent.

2

Ne pas appliquer de garrot ni sucer les plaies.

3

Consultez immédiatement un médecin.

# ACCIDENTS COURANTS DANS NOS MONTAGNES

## Arrêts cardiorespiratoires, dus à un surmenage ou à des problèmes médicaux



- 1 En cas d'arrestation, la victime ne réagit pas et ne respire pas. Demandez de l'aide.
- 2 Début de la RCP (réanimation cardio-pulmonaire) : 30 compressions + 2 respirations artificielles.
- 3 Continuez jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à ce que la victime commence à respirer par elle-même.

## Les incendies de forêt, plus incontrôlables et virulents en raison du changement climatique, peuvent provoquer une asphyxie par inhalation de gaz.

Gardez votre calme et communiquez votre situation aux services d'urgence (112)

Identifiez la direction du vent et déplacez-vous sur une route d'évacuation latérale, en vous éloignant du parcours des flammes.



- 1
- 2

## Les orages accompagnés d'éclairs peuvent causer la mort.



- 1 Éloignez-vous des zones élevées et cherchez un abri, comme votre voiture.
- 2 Évitez de vous réfugier sous des arbres isolés, et en terrain découvert, en dernier recours, mettez-vous dans une position basse avec la tête entre les genoux et les pieds joints.

# ACTIVATION DU PROTOCOLE 112



01

## Évaluer la scène

Tout d'abord, il est essentiel d'évaluer la scène pour confirmer qu'il n'y a aucun danger immédiat pour la victime ou pour vous.



02

## Évaluer la victime

L'évaluation de la victime est essentielle. Vous devez connaître leur état de conscience et leurs signes vitaux.



03

## Communication

Vous devez appeler le 112 et fournir les informations nécessaires : lieu, type d'accident, état de la victime et autres risques potentiels.



04

## Premières actions

- RCP si la victime ne respire pas.
- Contrôle des saignements.
- Position de récupération pour prévenir l'asphyxie.



05

## Attendre l'arrivée des secours

- Ne laissez pas la victime seule.
- Informez les services d'urgence.



06

## Documentation

Documentez l'incident, c'est vital pour l'enquête ultérieure et pour garantir un suivi adéquat de la situation.

# RECOMMANDATIONS DE BASE SUR LA SÉCURITÉ ET LE BIEN-ÊTRE

La sécurité et le bien-être sont des piliers fondamentaux pour garantir une expérience complète et satisfaisante pendant le parcours de la Route du Cister. Connaître et suivre les recommandations dans ce domaine est essentiel pour se préparer adéquatement et minimiser les risques, nous permettant de profiter pleinement de la beauté et de la richesse de cet environnement. Il y a 4 aspects clés à prendre en compte :

## Un équipement adéquat

Portez des chaussures et des vêtements appropriés pour la saison, une carte, une boussole, un GPS et un chargeur supplémentaire. N'oubliez pas la trousse de premiers secours avec les médicaments dont vous pourriez avoir besoin.



## Une hydratation adéquate

Emportez 2 litres d'eau par personne pour une randonnée d'une journée complète, et buvez régulièrement. Il est utile de connaître les sources disponibles mais ne vous y fiez pas. Envisagez l'utilisation de boissons isotoniques.



## Une alimentation saine

Planifiez les repas pour ne pas manquer de nourriture et ajoutez des aliments faciles à digérer, comme des fruits et des fruits secs.



## Préparation physique

Il est important d'être en bonne forme physique et de faire un entraînement préalable pour faire face à l'effort que représente la route (> 100 km en 5 jours, > 20 km/jour).



# DURABILITÉ ET RESPONSABILITÉ ENVIRONNEMENTALE

Dans un monde où l'impact humain sur la nature est de plus en plus évident, il est crucial d'adopter des pratiques qui favorisent la conservation et le respect de notre environnement. Voici trois aspects fondamentaux qui vous guideront vers une expérience plus consciente et respectueuse de l'environnement tout en réalisant la Route du Cister.



## Sensibilisation à l'environnement

Ne laissez pas remarquer que vous êtes passé à côté. Collectez vos déchets et ceux des autres pour contribuer à la préservation de l'environnement et promouvoir le respect de la nature.



## Connaissance du territoire

Connaître la flore et la faune locales est essentiel pour apprécier leur importance et contribuer à leur protection. En apprendre davantage sur le patrimoine culturel enrichira également votre lien avec la région.



## Pratiques durables

Adoptez-les dans votre quotidien : Utilisez les transports en commun autant que possible et consommez des produits locaux. Cela contribuera à réduire l'impact environnemental de votre séjour.