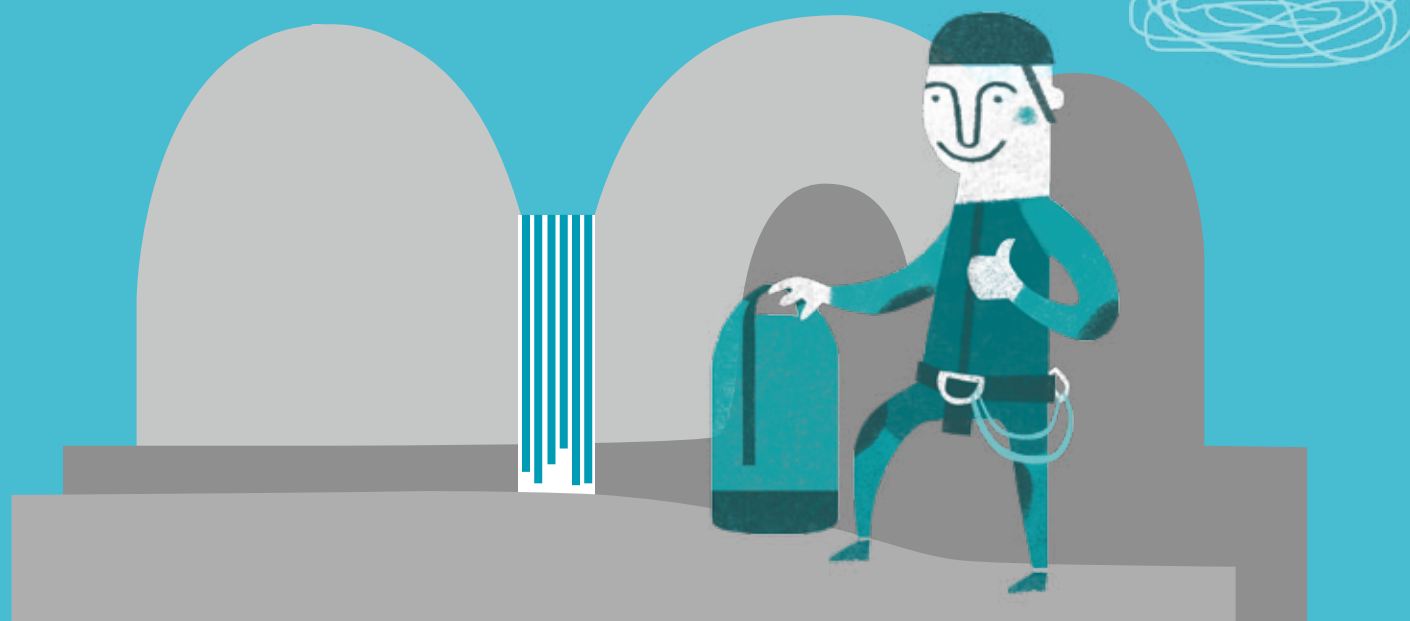


MONTAÑA SEGURA

CANYONING



PLANIFIEZ l'activité

- Choisissez un site adapté aux connaissances du groupe
- Informez-vous sur les difficultés techniques et prévoyez un horaire
- Informez-vous sur le débit actuel et consultez les prévisions météorologiques
- Renseignez-vous sur les échappées possibles, au cas où vous devez abandonner le canyon avant de le terminer
- Le canyon peut changer de forme chaque année : cherchez des informations récentes
- Formez-vous et recyclez-vous
- Indiquez où vous partez et l'heure à laquelle vous avez prévu de rentrer



Pour profiter du canyoning en toute sécurité

3 suivez ces étapes simples



ÉQUIPEZ votre sac à dos



- Combinaison complète de 5 mm
- Casque homologué
- Chaussure appropriées
- Chaussons
- Harnais, corde, cordage d'ancrage, glissière et matériel pour équiper si le site le requiert (toujours recommandable)
- Eau et nourriture en abondance
- Téléphone portable avec la batterie chargée
- Trousse à pharmacie
- Lampe de poche ou frontale
- Croquis ou description du ravin
- Sifflet
- Canif
- Bidon étanche

AGISSEZ avec prudence

- Commencez l'activité à une heure prudente
- Vérifiez constamment que les autres participants s'amusez
- Ne vous séparez pas de vos partenaires, et ne laissez jamais personne seul
- Ne jamais sauter dans l'eau sans avoir vérifié préalablement sa profondeur ou la présence d'obstacle
- Soyez très vigilants dans les zones de chaos : il peut y avoir des siphons dangereux
- Si cela est nécessaire, n'hésitez pas à emprunter une échappée si quelque chose ne se passe pas comme prévu. Vous pourrez revenir une autre fois
- Buvez et mangez convenablement, évitez les déshydratations et les hypothermies
- Utilisez le croquis du canyon et votre calcul du temps pour vous assurez que vous êtes dans les temps
- Vérifiez que les conditions météorologiques ne supposent pas de risque



Si vous voulez profiter du canyoning, mais vous n'êtes pas suffisamment préparés, vous pouvez prendre un guide, qui est un professionnel de la gestion du risque, et qui vous apprendra à profiter de ce sport et à connaître l'environnement.

La descente de canyons est une activité comportant des risques et pour laquelle une formation technique et de l'expérience sont nécessaires.

Numéros utiles

Refuges de la FAM (gardés toute l'année)

Refugio Lizara, Aragüés del Puerto (Hu) Tel. 974 348 433
 Refugio Respomuso, Sallent de Gállego (Hu) Tel. 974 337 556
 Refugio de los Ibones de Bachimaña (Hu) Tel.: 697 126 967
 Refugio Casa de Piedra, Balneario de Panticosa (Hu) Tel. 974 487 571
 Refugio Góriz, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Hu) Tel. 974 341 201
 Refugio Pineta, Bielsa (Hu) Tel. 974 501 203

Refugio Estós, Benasque (Hu) Tel. 974 344 515
 Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu) Tel. 974 344 044
 Refugio La Renclusa, Benasque (Hu) Tel. 974 344 646
 Escuela de Montaña Benasque, Benasque (Hu) Tel. 974 552 019
 Refugio Riglos, Riglos (Hu) Tel. 974 383 051
 Escuela-Refugio de Alquézar, Alquézar (Hu) Tel. 974 318 966
 Albergue de Morata, Morata de Jalón (Z) Tel. 976 818 155
 Refugio Rabadá y Navarro, Camarena de la Sierra (Te) Tel. 978 768 083

Autres refuges

Refugio Linza, Ansó (Hu) Tel. 974 348 289
 Refugio Gabardito, Valle de Hecho (Hu) Tel. 974 375 387
 Refugio de Bujaruelo, Torla (Hu) Tel. 974 486 412
 Refugio de Biadós, Gistaín (Hu) Tel. 974 341 613 / 669 230 078

Sites utiles

www.montanasegura.com
www.fam.es
www.aemet.es
www.alberguesyrefugiosdearagon.com

ET S'IL ARRIVE QUELQUE CHOSE?

En cas d'urgence...

- Analysez la situation avec sérénité et agissez avec bon sens
- Protégez le blessé et si vous en êtes capable, performez les premiers soins
- Appelez le 112 au plus vite



Son avis nous importe #montanasegura

Faites un usage responsable du 112, d'autres pourraient en avoir plus

profitez du canyoning en toute sécurité c'est votre responsabilité

