

Fiche-conseils (quoi faire si...)

Allergie (anaphylaxie) :

En cas d'allergie connue, toujours avoir sur soi la médication prescrite. Advenant une réaction avec l'apparition des symptômes suivants : enflure d'un membre, urticaire généralisée, gonflement à distance du site atteint, étouffement, crise d'asthme, vomissements, inconscience, rejoignez les urgences (911).

Ampoules :

Appliquez un pansement pour éviter de crever l'ampoule et laissez le temps à la peau de se régénérer. Si l'ampoule est crevée, désinfectez la plaie et recouvrez-la d'une crème antibiotique et d'un pansement.

Fracture, luxation ou entorse :

Appliquez du froid et stabilisez la partie blessée. Appelez les urgences (911) pour des secours.

Plaies bénignes ou graves :

Désinfectez la plaie avec un antiseptique et protégez-la avec un pansement. Préservez la plaie grave par des compresses stériles et ayez recours à des soins médicaux ou rejoignez les urgences (911). Notez qu'une trousse de premiers soins est disponible à l'accueil.

Choc ou coup à la tête :

En cas de bosse apparente, appliquez de la glace pendant une dizaine de minutes. S'il y a étourdissements, vomissements ou somnolence, priorisez l'immobilisation et rejoignez les urgences (911).

Déshydratation :

Les premiers indicateurs sont la diminution de la capacité physique, les palpitations, les nausées, la sensation de chaleur, la bouche sèche et les maux de tête. Si ces symptômes apparaissent, arrêtez l'activité physique, hydratez-vous avec de l'eau fraîche et en petites quantités. En l'absence de support, rejoignez les urgences (911).

Coup de chaleur :

Les premiers indicateurs sont les étourdissements, fatigue inhabituelle, vertiges, propos incohérents, et perte d'équilibre. Si ces symptômes apparaissent, tentez de rejoindre un endroit à l'ombre ou frais et retirez une couche de vêtements. Si possible, aspergez le corps d'eau et buvez de petites quantités d'eau

Fiche-conseils (quoi faire si...)

Abandon d'une personne en forêt :

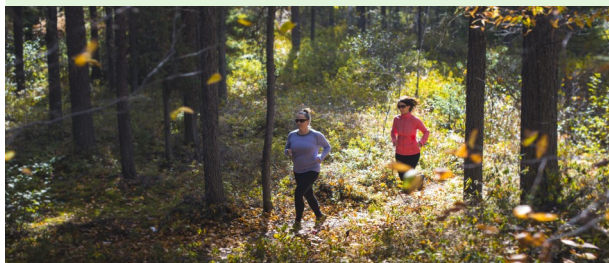
N'abandonnez jamais un blessé, sauf en cas de force majeure. Appelez l'accueil au 819-824-1333 #4290 ou les urgences (911) pour des secours.

Désorienté en forêt :

Si vous êtes incertain de votre localisation, restez calme et prenez quelques minutes pour faire le point. Retournez à un endroit facilement identifiable sur la carte ou demeurez en place et appelez l'accueil au 819-824-1333 #4290. S'il n'y a pas de réponse, rejoignez les urgences (911).

Perdu en forêt :

Si vous êtes convaincu que vous êtes perdu en dehors ou sur le site de la Forêt récréative, rejoignez les urgences (911).



La sécurité en premier!

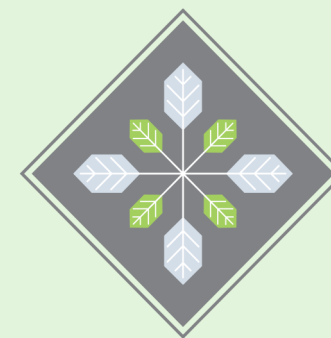
N'oubliez pas que la priorité lors d'activités est votre sécurité et celle des autres. Prenez en considération tous les risques pouvant exister autant ceux nommés dans le présent document que ceux non décrits. N'hésitez pas à vous faire conseiller par les employé(e)s de la Forêt récréative.

Forêt récréative de Val-d'Or

179, chemin de la Forêt-Récréative
Val-d'Or (Québec)
Téléphone : 819-824-1333 poste 4290
Télécopieur : 819-824-1130
Courriel : sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca



Mesures préventives et sécuritaires en saison estivale



FORÊT RÉCRÉATIVE
DE VAL-D'OR



La sécurité en premier!

Types d'activités

Plusieurs activités peuvent être pratiquées à la Forêt récréative de Val-d'Or dont la course à pied, la cueillette de petits fruits, le patin à roues alignées, la randonnée pédestre et le vélo. Il est important de noter que la pratique de ces activités comporte des risques et des responsabilités. L'environnement naturel qu'offre la Forêt récréative amène différents risques qui doivent être réduits ou contrôlés à l'aide de **mesures préventives et sécuritaires**. Pour profiter pleinement de votre activité, assurez-vous de votre sécurité et celle des autres. **N'oubliez pas que ces activités se font en autonomie complète et que vous êtes responsable de votre propre sécurité.**

Mesures préventives et sécuritaires

Avant toute activité, il est important de vous renseigner sur les lieux et sur les caractéristiques décrivant l'environnement (distance, dénivelé, services, chemins ou routes à proximité, etc.). De plus, l'application «***Ondago***» disponible gratuitement sur les tablettes et téléphones intelligents vous permettra de bien vous situer dans les sentiers. À noter qu'il y a aussi des cartes des sentiers disponibles à l'accueil. Il est très important de bien planifier son itinéraire avant tout déplacement. **De plus, les chiens ont l'autorisation de venir sur le site à condition qu'ils sont en laisse et sous la responsabilité de leur propriétaire tout le long de la promenade et même pour les déjections. Il est interdit aux chiens d'entrer dans les bâtiments.**



Sécurité et communication :

Votre sac à dos doit vous accompagner dans tous vos déplacements. Pour des raisons de sécurité, vous devez demeurer dans les sentiers balisés. Assurez-vous qu'une personne de votre entourage sait que vous êtes à la Forêt récréative ainsi que le parcours sélectionné. Nous recommandons d'apporter avec vous votre cellulaire à pleine charge et/ou avec une charge supplémentaire afin d'être en mesure de communiquer en cas de problème.

Mesures préventives et sécuritaires

Alimentation :

Afin de conserver un bon niveau d'énergie tout au long de votre activité et de maintenir une température corporelle confortable, assurez-vous de ne pas partir le ventre vide, apportez-vous des collations et hydratez-vous de façon régulière.

Conditions météorologiques et tenue vestimentaire :

Même durant la saison estivale, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et passer de clémentes à difficiles. Les écarts de température dans une même journée peuvent être significatifs.

En déplacement :

Assurez-vous d'avoir les capacités et la condition physique requises pour effectuer le parcours choisi. Demeurez dans le sentier, ne prenez pas de raccourcis. Si vous n'êtes pas certain de votre route, retournez sur vos pas jusqu'à un lieu de référence.

Course à pied :

Soyez progressif dans vos distances parcourues. Plusieurs parcours de courte distance vous permettront de mieux évaluer vos capacités physiques et surtout, de connaître votre rythme tout au long du parcours. Apportez suffisamment d'eau afin de vous hydrater tout au long de la course. Avec des chaussures neuves, faites quelques sorties de courte distance pour les modeler à vos pieds.

Cueillette de petits fruits , plantes et champignons :

La nature abonde de petits fruits, de plantes, de champignons et plus encore cependant, soyez prudent. Pour éviter tout risque sanitaire, de contamination ou d'intoxication, assurez-vous de bien identifier ce que vous désirez cueillir. Dans le doute, ne pas consommer.

Entraînement extérieur avec équipement de type Trekfit :

La musculation est une activité très exigeante, il est donc important d'écouter votre corps. Assurez-vous de bien vous échauffer avant de faire votre entraînement. Maîtrisez les techniques de base de la musculation (progression, méthodes, répétitions, tempo, repos, etc.). Lors de l'exécution de vos mouvements, assurez-vous d'être en contrôle et respectez votre capacité physique.

Mesures préventives et sécuritaires

Patin à roues alignées :

Maîtrisez les techniques de base, maintenez votre équipement en bon état et patinez lorsque la visibilité le permet. Il est recommandé de porter l'équipement protecteur (casque, etc.). Contrôlez votre vitesse et évitez les surfaces accidentées. Évitez de patiner de reculons. Soyez courtois et patinez dans un espace déterminé.

Randonnée pédestre :

Le choix de chaussures est très important. Ne partez pas avec une paire neuve, faites quelques sorties quotidiennes pour les modeler à vos pieds. Ne serrez pas trop vos chaussures, car l'effort physique peut avoir pour effet de faire enfler vos pieds. Respectez votre condition physique. Choisissez votre trajet en fonction de votre capacité et soyez progressif dans vos distances de randonnée.



Vélo et vélo de montagne:

Les sentiers utilisés en vélo peuvent être partagés avec des randonneurs à pied, il est donc très important d'être prudent et de respecter les autres utilisateurs. Soyez progressif dans la longueur et le niveau de difficulté de vos parcours afin de vous permettre de mieux évaluer vos capacités physiques et ajuster votre matériel. Ne roulez pas dans les sentiers fermés. Roulez lentement dans les sentiers achalandés afin de ne pas mettre en danger la sécurité des autres utilisateurs ainsi que la vôtre. Si l'espace est restreint lorsque vous croisez un autre utilisateur, faites preuve de courtoisie.