

Fiche-conseils (quoi faire si...)

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.

Une 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 nécessitez un recours médical ou rejoignez les urgences (911). Veuillez noter 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).

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 et 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).

Fiche-conseils (quoi faire si...)

Engelure et hypothermie :

Les engelures se caractérisent par une sensation de picotement et d'engourdissement progressif. Par la suite, la perte graduelle de la sensibilité peut progresser vers une insensibilité totale. La peau devient blanche, glacée et cireuse. Le premier indicateur de l'hypothermie est un frisson qui parcourt le corps. Si ces symptômes apparaissent, des vêtements secs, un breuvage chaud non alcoolisé et de la nourriture sont les remèdes adéquats. En l'absence de support, 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 les éléments mentionnés dans la présente documentation. N'hésitez pas à vous faire conseiller par les employé(e)s de la Forêt récréative.



Forêt récréative de Val-d'Or

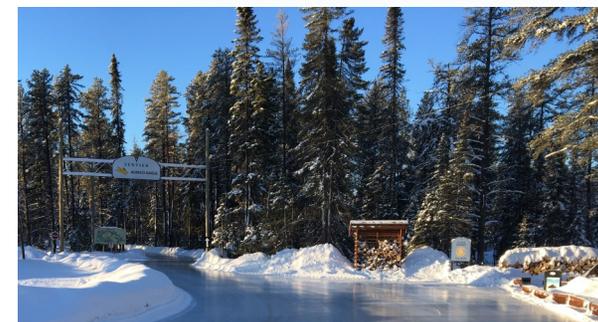
179, chemin de la Forêt-Récréative
Val-d'Or (Québec)
Téléphone : 819-824-1333 poste 4290
Télécopieur : 819-824-1130
Courriel : sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca



Mesures préventives et sécuritaires en saison hivernale.



FORÊT RÉCRÉATIVE
DE VAL-D'OR



La sécurité en premier!

Types d'activités

Plusieurs activités peuvent être pratiquées à la Forêt récréative de la Ville de Val-d'Or dont le patin sur glace, la randonnée en raquette, le ski de fond et le vélo à pneus surdimensionnés. 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 du site disponibles à l'accueil. Il est très important de bien planifier son itinéraire avant tout déplacement.

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. Gardez le cellulaire le plus près possible du corps pour que la chaleur ralentisse la perte de charge dû au froid.

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 régulièrement.

Mesures préventives et sécuritaires

Conditions météorologiques et tenue vestimentaire :

Durant la saison hivernale, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement. Les températures froides peuvent entraîner des risques d'engelures, d'hypothermie, voire de décès. Il est donc important de vous renseigner sur les conditions d'enneigement ainsi que les prévisions météorologiques du secteur visité. De plus, vous devez prendre soin de porter des vêtements appropriés.

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. Respectez votre rythme, arrêtez ou réduisez votre vitesse pour bien apprécier le milieu naturel.

Patin sur glace :

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.). Soyez alerte en contrôlant votre vitesse et en évitant les surfaces accidentées. Il est interdit de patiner de reculons. Soyez courtois, patinez dans un espace déterminé, signalez vos dépassements en disant «à gauche» et soyez l'ambassadeur de la bonne pratique du patin sur glace. Lors de vos déplacements, ne vous approchez pas des équipements mobiles et surtout, ne les dépassez pas.

Randonnée en raquette :

Le choix des raquettes doit être fait en fonction de votre poids. Une paire de raquettes munie de crampons est recommandée dans des pentes fortes ou des surfaces glacées. Respectez votre condition physique. Choisissez votre trajet en fonction de votre capacité et soyez progressif dans vos distances de randonnée.

Mesures préventives et sécuritaires

Ski de fond :

Soyez progressif dans la longueur de vos randonnées. Plusieurs randonnées de courtes distances vous permettront de mieux évaluer vos capacités physiques et surtout, mieux ajuster votre matériel. Avec de chaussures neuves, faites quelques sorties de courtes distances pour les modeler à vos pieds.



Vélos sur pneus surdimensionnés (*fat bike*) :

En saison hivernale, les sentiers utilisés en vélo à pneus surdimensionnés sont souvent partagés avec des randonneurs à pied ou en raquettes. Comme il s'agit d'une nouvelle activité, les autres utilisateurs ne seront pas nécessairement habitués à votre présence. 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. Arrêtez-vous lorsque vous croisez un autre utilisateur afin de le laisser passer en raison de l'espace restreinte dans les sentiers.