

# Procédures à suivre pour les excursions pédestres avec ou sans sac à dos

- Observez la météo pour savoir quand les tempêtes se développent dans la région.
- Planifiez de vous éloigner des zones à haut risque comme les pics, les crêtes et les terrains plus élevés avant l'arrivée d'un orage.
- Si vous êtes sur un terrain élevé exposé, déplacez-vous rapidement vers une zone plus basse.
- Évitez les zones ouvertes d'une largeur de 100 m ou plus.
- Recherchez un ravin sec ou une dépression, et dispersez-vous pour réduire les blessures multiples.
- Évitez les arbres avec de gros troncs si la foudre est à proximité.