

ÉTÉ

Les bons réflexes EN MONTAGNE



**Pour que la montagne
reste un plaisir...**

SOYEZ VIGILANTS !

- ♥ **Anticipez votre sortie :** vérifiez la météo, prévenez votre entourage et choisissez une activité ou un parcours adapté à votre niveau.
- ♥ **Protégez vos enfants du soleil :** crème solaire, lunettes de soleil, chapeau, vêtements couvrants...
- ♥ **Emportez avec vous une trousse de secours,** des en-cas, et pensez à vous hydrater régulièrement.
- ♥ **Prévoyez une tenue adaptée à la pratique** envisagée et n'oubliez pas qu'en VTT le port du casque est vivement recommandé.

