



# RECOMMENDATIONS FOR HIKERS IN A HEATWAVE

- Check the temperature forecast for the day of your route.
- Use well-travelled routes in order to have help to hand in the event of a mishap.
- Avoid walking during the middle of the day. Do not overextend your route.
- Drink water regularly, even if you're not thirsty, unless you have a medical reason for not doing so.
- Use sunscreen and sunglasses suitable for protection against UV rays.
- Wear lightweight and light-coloured clothing, visors or hats.
- At the first sign of fever, sweating, nausea, hot skin, blurred vision and exhaustion, STOP in a cool, shady area, wet your clothing and drink abundantly.
- If symptoms persist or in the event of disorientation or loss of consciousness, rapid and weak pulse, rapid and shallow breathing and even seizures, call 112.

# RECOMMANDATIONS POUR LES MARCHEURS EN CAS DE FORTE CHALEUR

- Consultez les prévisions de température pour votre journée de traversée.
- Utilisez des chemins fréquentés pour recevoir de l'aide en cas de besoin.
- Évitez de marcher aux heures centrales. N'allongez pas les traversées.
- Buvez souvent de l'eau, même si vous n'avez pas soif, sauf en cas de contre-indication médicale.
- Utilisez des crèmes et des lunettes de soleil adéquates pour vous protéger des rayons UV.
- Portez des vêtements légers de couleur claire, des casquettes ou des chapeaux.
- En cas de fièvre, de sueur, de nausées, de peau chaude, de vision trouble ou d'épuisement, ARRÊTEZ-VOUS dans un endroit à l'ombre, mouillez-vous et buvez abondamment.
- Si les symptômes persistent ou en cas de confusion, de perte de connaissance, de pouls rapide et faible, de respiration rapide et superficielle ou même de convulsions, prévenez les services d'urgences au téléphone 112.