

Sac à dos randonnée alpine hiver (à la journée)

Sac à dos: 30/35 l

Le chargement du sac est important pour éviter les traumatismes. Il faut régler son sac et l'équilibrer.

- ✓ les équipements de sécurité doivent être facilement accessibles,
- ✓ toujours organiser son sac de la même façon de manière à retrouver rapidement les équipements.

Sécurité/protection

- Documents d'identification
 - Carte d'identité et carte vitale,
 - carte d'adhérent au CAF
 - **fiche individuelle**: coordonnées, personne à prévenir, groupe sanguin, consignes particulières
- DVA, pelle, sonde
- Couverture de survie
- Trousse de secours:
 - pansements, élastoplaste, paracétamol, compeed, ..
 - médicaments perso (en relation avec les consignes de la fiche individuelle)
- ✓ vérifier que les médicaments de votre trousse ne soient pas périmés
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Accessoires
 - Couteau, scotch, papier hygiénique..
 - Sifflet
 - Lampe frontale
 - Portable (chargé)
 - sacs poubelle

Vêtements (en complément de ceux portés pendant la rando)

- Sous-gants, gants ou moufles
- Bonnet, cache col type bandana
- Doudoune ou polaire
- ✓ **Rangés dans un sac étanche.**

Alimentation

- Repas du midi (de préférence chaud l'hiver - Privilégier les soupes)
- Eau (poche à eau type camelback et/ou **thermos**)
- Barres céréales, fruits secs ou pâte d'amande