



COMITÉ
RÉGIONAL
DE CYCLOTOURISME
BOURGOGNE-
FRANCHE-COMTÉ

CANICULE

LA CHALEUR CHANGE LES RÈGLES.

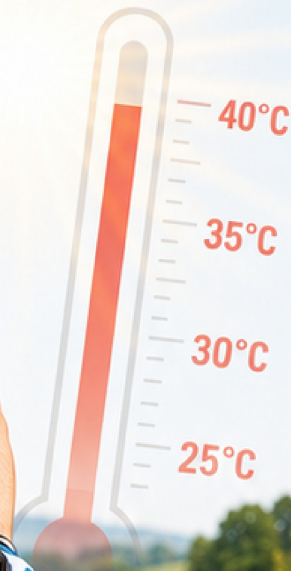
Adaptons notre sortie.

Rouler oui...


mais pas à n'importe quel prix !

Les fortes chaleurs augmentent considérablement les risques de :

-  Déshydratation
-  Coup de chaleur
-  Malaise
-  Crampes
-  Hyperthermie



LES BONS RÉFLEXES

-  Boire avant d'avoir soif
-  Emporter suffisamment d'eau
-  Manger régulièrement
-  Privilégier les départs matinaux
-  Faire des pauses à l'ombre
-  Adapter son équipement (casque ventilé, lunettes, vêtements respirants)
-  Ne jamais partir seul et ne pas laisser seul un pratiquant en difficulté
-  Consulter la **vigilance Météo-France** avant chaque sortie

EN CAS DE MALAISE

-  Arrêter immédiatement l'effort
-  Mettre la personne à l'ombre
-  Rafrâichir le corps
-  Donner à boire uniquement si la personne est consciente
-  Appeler le **15** ou le **112** si les symptômes persistent ou s'aggravent ou en cas de doute



**Adapter sa sortie n'est pas renoncer.
C'est choisir de rentrer en sécurité.**



**AVANT CHAQUE SORTIE
CONSULTEZ LA VIGILANCE MÉTÉO-FRANCE**

<https://vigilance.meteofrance.fr>



Scannez avant de partir !



**EN VIGILANCE ORANGE OU ROUGE,
ADAPTEZ OU REPORTEZ VOTRE SORTIE.**

