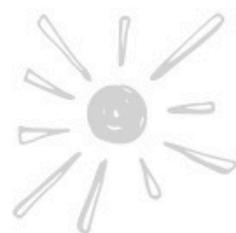




Preparado para la
aventura?



Explora la montaña con
total seguridad!



PYRENEES
2 VALLEES
AURE - LOURON

Explora la montaña con total seguridad

*La montaña es un terreno de juego excepcional, ¡pero requiere
vigilancia y preparación!*

*Aquí tienes una guía con las precauciones que debes tomar para
preparar mejor tu actividad al aire libre.*



Senderismo



Antes de partir

- Consultar el tiempo: evitar salir en caso de mal tiempo.
- Preparar la ruta: adaptar la duración y la dificultad al nivel de cada uno.
- Informar a un familiar o amigo: indicar el lugar y la hora estimada de regreso.
- Prever un margen de seguridad: para descansos, imprevistos o cambios climáticos.

Equipo indispensable

- Calzado adecuado para senderismo.
- Mapa IGN, GPS, guía topográfica, brújula.
- Agua (mínimo 1,5 l por persona), snacks energéticos.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Ropa adecuada (capas, cortavientos, gorro, guantes).

A tener en cuenta

- Fatiga, deshidratación, hipotermia
- Señales de cambio meteorológico
- Respeto por la fauna y la flora (no recolectar)
- Conocimiento de las buenas prácticas en zonas pastorales

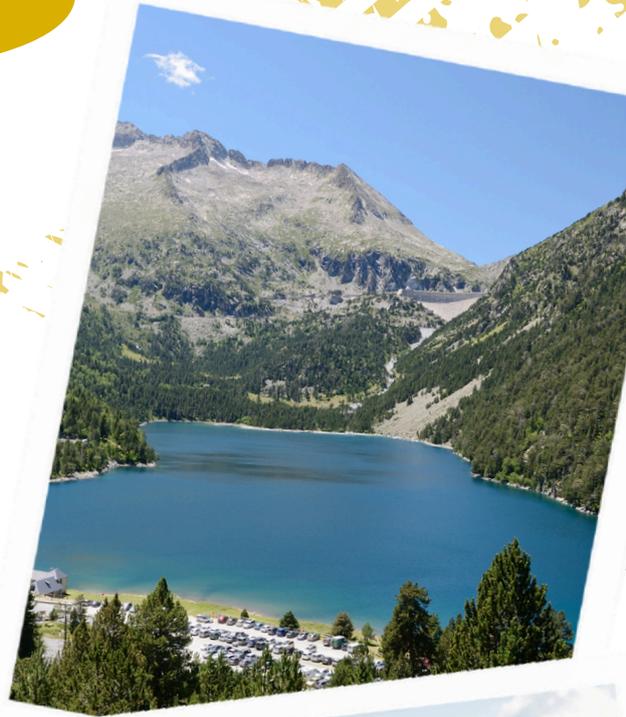


Senderismo con un guía de montaña

Para aprovechar su experiencia y conocimientos.

Lista de verificación antes de salir

- Tiempo verificado.
- Itinerario planificado y compartido con un familiar.
- Teléfono cargado.
- Aplicación GPS o mapa instalado/llevado.
- Agua suficiente.
- Alimentos/snacks energéticos.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Seguro al día.
- Ropa adecuada.



Bicicleta de carretera y VTT



Antes de partir

- Comprobación del material: frenos, neumáticos, luces, transmisión, presión adecuada de los neumáticos.
- Elegir una ruta adecuada: tráfico, distancia, desnivel.
- Consultar la previsión meteorológica.

Equipo indispensable

- Casco (obligatorio)
- Chaleco reflectante (obligatorio por la noche o con mala visibilidad)
- Botellas de agua, barritas energéticas
- Cámara de aire de repuesto, bomba, multiherramientas, kit antipinchazos

Seguridad vial

- Respetar el código de circulación.
- Circular en fila india por la derecha.
- Ser visible (luces, ropa reflectante).
- No cortar las curvas.
- Controlar la velocidad.

Riesgos específicos

- Caídas en descensos o terrenos técnicos
- Fatiga o hipoglucemia
- Desorientación en bosques o montañas



Hay un kit de reparación disponible en las oficinas de turismo de Vielle-Aure y Arreau.

Lista de verificación antes de salir

- Tiempo verificado.
- Frenos funcionales.
- Neumáticos bien inflados.
- Transmisión fluida.
- Ruedas bien fijadas.
- Ajuste del sillín y del manillar realizado.
- Kit de reparación llevado.
- Aperitivos energéticos y botella de agua.



Parapente



Antes del vuelo

- Ser titular de una licencia o volar con un instructor titulado.
- Control meteorológico preciso: viento, térmicas, tormentas.
- Análisis del lugar de despegue y aterrizaje: topografía, obstáculos.
- Comprobar la presencia de líneas eléctricas.

Equipo indispensable

- Vela verificada y en buen estado.
- Casco homologado.
- Radio para comunicación.
- Paracaídas de emergencia.
- Altímetro, variómetro.

A evitar

- Vuelo en condiciones turbulentas o tormentosas
- Vuelo sin calentamiento ni localización
- Incumplimiento de las normas locales (zonas prohibidas, tráfico aéreo)



Descarga la aplicación «Ligne alerte»

Para conocer la presencia de líneas eléctricas

Lista de verificación antes de salir

- Análisis del lugar de vuelo.
- Condiciones meteorológicas favorables.
- Casco.
- Vela controlada.
- Radio cargada.
- Paracaídas de emergencia revisado.
- Altímetro/variómetro.



Pesca



Antes de pescar

- Informarse previamente en la federación local de pesca (APPMA).
- Respetar las señales que indican un riesgo.
- Estar atento durante la pesca a cualquier cambio en el nivel o el caudal del agua.
- Permanecer en las orillas, no subirse a los islotes.
- En los lagos, respetar las zonas delimitadas por boyas.

Equipo recomendado

- Equipo recomendado:
- Cañas adaptadas a la técnica practicada (y bien aisladas)
- Chaleco salvavidas
- Ropa adecuada
- Botas o vadeadores antideslizantes
- Pinzas, anzuelos de repuesto, cortahilos
- Caja estanca con documentos, teléfono cargado

Riesgos específicos

- Nunca pesque cerca de una presa o una compuerta.
- Aléjese inmediatamente si el nivel del agua sube o si suena una señal.
- No se bañe ni cruce a pie los ríos de una obra hidráulica.
- Las cañas de pescar de carbono o fibra conductora pueden provocar una descarga eléctrica mortal si tocan o se acercan a una línea de alta tensión.
- Localice siempre las líneas eléctricas antes de extender la caña.
- Mantenga una distancia de seguridad de al menos 5 metros alrededor de las líneas.
- Alerta a la APPMA local si observa una situación de riesgo.

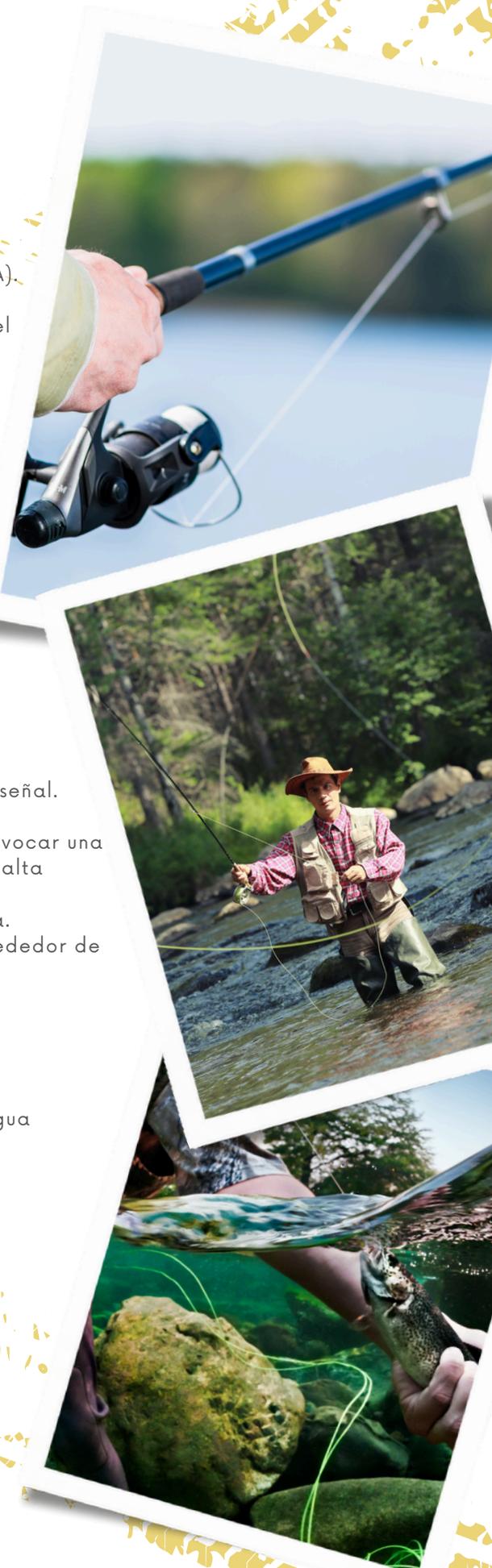
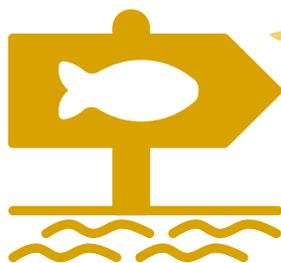


Descarga las aplicaciones «Ligue alerte» y «Ma rivière et moi»

Para conocer la presencia de líneas eléctricas y descargas de agua en tiempo real

Lista de verificación antes de salir

- Permiso de pesca válido
- Tiempo verificado
- Teléfono cargado y resistente al agua
- Ubicación compartida con un familiar
- Bebidas y aperitivos
- Ropa adecuada
- Chaleco salvavidas



Escalada



Antes de escalar

- Comprueba el estado de tu equipo (arnés, cuerda, mosquetones, sistema de aseguramiento, casco).
- Asegúrate de que el equipo esté homologado y sea adecuado.
- Comprueba tu nudo de encordamiento (nudo en ocho + parada).
- Comprueba el sistema de aseguramiento de tu compañero antes de cada salida.
- Lleva casco (caída de piedras).
- Conocer la ruta y localizar los puntos de anclaje.
- Calentar correctamente (dedos, hombros, piernas).

Equipo indispensable

- Arnés: bien ajustado, correas correctamente tensadas.
- Cuerda: dinámica, adecuada.
- Sistema de aseguramiento: tipo tubo, grigri u otro, dominado por el asegurador.
- Mosquetones y cintas exprés: homologados, en buen estado.
- Casco: protección contra caídas de piedras y golpes.
- Pies de gato: adaptados al pie, no demasiado desgastados.
- Bolsa de magnesio.
- (Opcional según la práctica): cuerda de seguridad, descensor, protecciones adicionales en terrenos de aventura.

Lista de verificación antes de salir

- Condiciones verificadas
- Material controlado
- Nudo de encordamiento verificado
- Verificación cruzada con el compañero
- Casco puesto
- Comunicación clara definida con el compañero
- Cuerda adaptada a la vía
- Mosquetones/cintas exprés en buen estado
- Sistema de aseguramiento bien instalado y controlado
- Calentamiento físico realizado



Actividades náuticas



Antes de partir

- Infórmese previamente en la oficina de turismo local o en la federación local de deportes acuáticos.
- Respete las señales que indican un riesgo.
- Durante la actividad, esté atento a cualquier cambio en el nivel o el caudal del agua.
- Respete las zonas de seguridad delimitadas por balizas rojas.
- Evite comportamientos de riesgo teniendo en cuenta su nivel de práctica.

Equipo indispensable

- Chaleco salvavidas conforme a las normas (NF/EN/ISO 12402-5)
- Casco adecuado (NF/EN 1385)
- Traje y guantes de neopreno, húmedos o impermeables
- Calzado acuático o botas con suelas antideslizantes
- Bidón o bolsa impermeable
- Cuchillo de seguridad
- Remo, si es necesario
- GPS, VHF o teléfono impermeable
- Mapas, permisos o autorizaciones, si es necesario
- Botella o filtro



Descarga la aplicación «Ma rivière et moi».

Para conocer los descargos de agua en tiempo real



Viaja con agencias deportivas

Para disfrutar de una actividad deportiva (barranquismo o rafting) segura y agradable en un entorno acuático, acompañado por un profesional

Lista de verificación antes de salir

- Condiciones meteorológicas verificadas.
- Equipo controlado.
- Material de embarcación enumerado.
- GPS, VHF o teléfono sumergible.
- Información obtenida en las oficinas locales.
- Localización de zonas prohibidas y de riesgo
- Localización de balizas de seguridad
- Verificación en la aplicación propuesta
- Cartas o permisos necesarios



Baño

Antes de partir

Incluso en condiciones meteorológicas favorables, el caudal de los ríos puede variar bruscamente y las orillas pueden resultar resbaladizas.

Más de 10 000 señales amarillas de advertencia colocadas en las orillas de ríos y lagos le indican las zonas de riesgo para que no le pille desprevenido.

Las balizas rojas le indican las zonas prohibidas en el agua.

Los buenos reflejos

- Respete las señales que indican la presencia de riesgos.
- Respete las zonas delimitadas por boyas y, en los ríos, permanezca en las orillas, no se acerque a los islotes.
- No deje a los niños sin supervisión.
- Estar atento a cualquier cambio en el nivel o el caudal del agua.
- Evitar comportamientos de riesgo, como saltar al río.
- Evitar las zonas que no permiten una retirada rápida en caso de crecida.
- Consultar las normas vigentes en los lagos de altura.



Descarga la aplicación "Ma rivière et moi"

Para conocer los descargos de agua en tiempo real



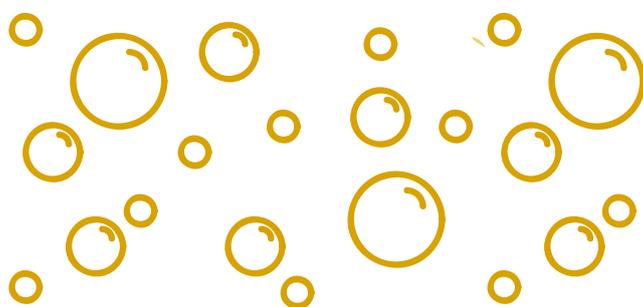
Recordatorio para el baño:



Todas las actividades acuáticas están prohibidas en la Reserva del Néouvielle y la Reserva del Montious.



Se desaconseja encarecidamente bañarse en el río Neste.



Actividades de invierno

Esquí de fondo, esquí alpino, raquetas de nieve



Antes de partir

- Infórmese sobre las condiciones en la estación de esquí.
- Elija una ruta adaptada a su nivel.
- Consulte la meteorología local y los riesgos (tormentas, avalanchas, etc.).
- Estudie el mapa y localice los puntos clave (refugios, puertos, etc.).
- Informe a un familiar o amigo de su itinerario y de la hora prevista de regreso.
- Infórmese sobre las condiciones del terreno.
- Compruebe que se encuentra en buena forma física.
- Evite salir solo u organícese para que puedan localizarle.

Equipo indispensable

- Ropa adecuada para las condiciones meteorológicas.
- Equipo necesario según la actividad.
- Ropa de recambio si es necesario.
- Si fuera de pista: ARVA, DVA, pala para nieve, sonda...
- Mapa, brújula, aplicación de senderismo.
- Teléfono cargado.
- Forfait de esquí con seguro (recomendado) en la estación de esquí.



Contrata los servicios de un monitor de esquí o un guía de montaña.

Para aprovechar los conocimientos y la experiencia de un profesional.

Lista de verificación antes de salir

- Condiciones meteorológicas verificadas
- Familiares avisados
- Información sobre los posibles riesgos actuales obtenida
- Material verificado
- GPS, mapas, brújula
- Equipamiento de emergencia necesario
- Localización de zonas prohibidas y de riesgo
- Localización de las rutas
- Teléfono cargado
- Forfait de esquí en vigor





Números de emergencia

|  Servicio |  Número |
|--|--|
|  Llamada de emergencia Europa | 112 |
|  Llamada de emergencia por fax o SMS | 114 |
|  Policía | 17 |
|  Bomberos | 18 |
|  Servicio de Emergencias Médicas | 15 |
|  Centro Antivenenos de Toulouse | (00 33) 05 61 77 74 47 |
|  Médico de guardia (de 20:00 a 8:00 de lunes a viernes, 24 horas los fines de semana y días festivos) | 3966 |



Prepare sus salidas con nuestras guías topográficas a la venta.

- Fichas de rutas de senderismo.
- Guías de escalada.
- Circuitos de BTT y bicicleta.
- Guías completas de rutas de senderismo.

Cual sea su deporte, la guía es un aliado indispensable: le orienta y le permite disfrutar plenamente de sus aventuras en la montaña.

Disponibles en la tienda de la Oficina de Turismo de Arreau y Vielle-Aure.

Vos **prévisions météo**
par téléphone au **3250**



32 50

Service 2,99€/appel
+ prix appel

Votre avis
nous
intéresse!



PYRENEES
2 VALLEES
AURE - LOURON

Adishatz!



pyrenees2vallees

WWW.PYRENEES2VALLEES.COM

05 62 39 50 00



#pah.aure.louron

SAINT-LARY

#saintlary

PEYRAGUDES
PYRENEES CENTRAL PARK

#peyragudes

PIAU
n°1
▲ 2600m

Val Louron
VALLÉE DU LOURON - HAUTS-PYRÉNÉES

#vallouron



#grandsiteoccitanie

**QUALITÉ
TOURISME**

#qualitetourisme



Ne pas jeter sur la voie publique