



## Activité autoguidée Directives de sécurité

- ✓ S'assurer d'avoir en sa possession les cartes et l'itinéraire avant le départ.
- ✓ Respecter la signalisation en tout temps pendant le séjour.
- ✓ Porter les équipements de sécurités nécessaires (le casque de vélo) en tout temps. Si vous n'en avez pas, nous pourrions vous en fournir un.
- ✓ En cas d'orage électrique, s'abriter dans un abri de la Véloroute.
- ✓ Ne jamais prendre la route avec les facultés affaiblies.
- ✓ Prendre connaissance de la procédure à suivre en cas d'urgence. (Voir la grille ci-dessous.)

### Procédure à suivre en cas d'urgence

Degré de gravité de l'incident	Exemple	Action	Ressource
1	Bris mineur sur le vélo (crevaisin)	Tenter une réparation avec la trousse fournie	Équinox Aventure : (418) 668-7381 poste 503 ou 510 (8h à 17h)
	Retard pour l'arrivée à un hébergement	Contacteur l'établissement d'hébergement	Consulter la feuille d'itinéraire remise par Équinox
2	Bris important sur le vélo	Se rendre à un centre de réparation ou contacter Équinox pour un remplacement	Équinox Aventure : (418) 668-7381 poste 503 ou 510 (8h à 17h)
3	Blessure empêchant le bon déroulement du séjour	Contacteur Équinox pour un transport de retour	Équinox Aventure : (418) 668-7381 poste 503 (8h à 17h)
4	Blessure grave ou problème de santé	Appeler les services d'urgences 9-1-1, puis informer Équinox	Hugues Ouellet : 418-480-7149 (en tout temps) Maxime Harvey : 418-480-7007

Dans chacun de ces cas, n'hésitez pas à demander l'assistance d'un «Ambassadeur» de la Véloroute des Bleuets. Identifiés par leur maillot rouge, ces bénévoles sillonnent la Véloroute et portent en tout temps un téléphone cellulaire, une trousse pour le dépannage mécanique de base et une trousse de premiers soins.



## Activité autoguidée Centres de santé

En cas de problème de santé, vous pouvez aussi vous présenter en personne dans l'un des centres de santé de la région. Voici où vous les trouverez :

Hôpitaux	Centres de santé
<i>Alma</i>	
Hôtel-Dieu d'Alma 300, boul. Champlain Sud	CLSC Le Norois 100, ave Saint-Joseph Sud
<i>Dolbeau-Mistassini</i>	
Hôpital de Dolbeau 2000, boul. Sacré-Coeur	CLSC des Chutes 201, boul. des Pères
<i>Saint-Félicien</i>	
-	CLSC Édifice Bon-Conseil 1228, boul. Sacré-Cœur
<i>Normandin</i>	
-	CLSC Centre de Normandin 1205, rue Saint-Cyrille
<i>Roberval</i>	
Hôtel-Dieu de Roberval 450, rue Brassard	-
<i>Métabetchouan</i>	
-	CLSC Secteur Sud 1895, Route 169
<i>Jonquière</i>	
Hôpital de Jonquière 2230, rue de l'Hôpital	CLSC de Jonquière 3667, boul. Harvey
<i>Chicoutimi</i>	
Hôpital de Chicoutimi 305, rue Saint-Vallier	CLSC de Chicoutimi 411, rue Hôtel-Dieu
<i>La Baie</i>	
Hôpital de La Baie 1000, rue Dr Desgagné	CLSC du Fjord 800, rue Aimé-Gravel