

Conseils pour un Trekking

Si vous partez pour un voyage de trekking aventureux et inoubliable, gardez à l'esprit certains des conseils pour le trekking et l'alpinisme. Suivant les conseils et directives s'adressent informations utiles et nécessaires sur tous les aspects de la randonnée et [visa pour le Vietnam](#), y compris des choses à accomplir et les précautions sanitaires à prendre avant de commencer un voyage aventureux.

GUIDE DE SÉCURITÉ ET CONSEILS POUR UN TREK

Pour rendre votre voyage plus aventureux et sûr, respectez certaines règles de sécurité et les conseils mentionnés ci-dessous:

- Avant de partir pour votre voyage trekking d'aventure, étudiez les prévisions météo de la région.
- Évitez trekking en cas d'intempéries ou de situations climatiques défavorables.
- Les débutants devraient toujours porter un imperméable avec eux. Le climat peut changer fréquemment dans plusieurs points de trekking.
- Transportez un sac de transport multi-poches greffé avec fermeture à glissière et bretelles rembourrées, en particulier pour le trekking voyages. Le sac doit être suffisamment spacieux pour transporter tous les éléments essentiels de trekking importantes tout en trekking.
- Amener un couteau léger de l'armée suisse, une couverture, une bouteille d'eau et des vêtements d'hiver dans votre sac de transport ou dans la poche avant de partir pour le trekking. (sauf en été au Vietnam)
- Pour éviter une piqûre d'insecte, portez des chemises à manches et des pantalons à part entière.
- Une boussole et la carte topographique est indispensable en randonnée dans les montagnes.

TREK GUIDE DE LA SANTÉ ET CONSEILS

Lors de la planification de votre voyage trekking, il est préférable d'avoir un contrôle de l'aptitude médicale en fait. Il est essentiel d'être en forme et bien avant de partir pour le trekking. Vous pouvez aussi préférer avoir précautions médicales contre les maladies telles que le paludisme, le choléra, le tétanos, la typhoïde et l'hépatite. Organisez et amener des médicaments liés aux maladies dont vous souffrez déjà. Si la souffrance de toute sorte de mal, ne procéder médicaments prescrits nécessaires pour prévenir grave problème de santé, y compris les coups de chaleur, de fortes céphalées, toux, de déshydratation et d'hypothermie. Portez toujours des chaussures de trekking appropriées en randonnée. Les mals aux pieds a cause des paire de chaussures peut sévèrement nuire à vos pieds et peut entraîner de graves blessures aux pieds en randonnée. Par conséquent, ne passer un peu de temps pour organiser chaussures de trekking propres et confortables, avant de partir pour trekking.

Choisissez les chaussures de trekking qui sont une demi-taille plus grande que vos chaussures régulièrement pour laisser place à une certaine enflure causée en randonnée et de tenir plus lourdes chaussettes de randonnée. Il faut toujours prendre médicament important et trousse de premiers soins avec vous. Ne couvrez toujours votre cou, en particulier en changeant fréquemment temps. Cela peut conduire à des problèmes et des douleurs si laissé à découvert cou graves.

Portez des chaussettes ou des bas de laine en randonnée. Des Chaussettes mélangées synthétiques peuvent être utilisées pour faire du trekking effet, ces chaussettes sont spécialement conçues pour empêcher pieds humidité. Une bonne santé est incontournable pour tous trekker. Il faut donc toujours essayer d'être dans un état correct de santé.

Source: [Đặt khách sạn](#)