

# L'essentiel pour vos explorations urbaines : Sécurité et préparation

---

## Équipement de protection individuelle (EPI)

- Chaussures de sécurité normées EN ISO 20345 : indispensables pour se protéger des clous, du verre et des risques d'effondrement.
- Gants de protection en cuir ou avec renforts anticoupures (norme EN 388) pour manipuler les débris en toute sécurité.
- Masque FFP3 : à porter impérativement en présence de poussières, débris en suspension ou risque d'amiante.

## Matériel technique et éclairage

- Lampe frontale principale et lampe de secours : vérifiez qu'elles sont totalement chargées et prévoyez une autonomie supérieure à votre temps d'exploration.
- Batterie externe chargée : pour maintenir vos appareils opérationnels en toutes circonstances.
- Cartographie hors-ligne : installez des applications comme Maps.me ou Komoot pour localiser les sorties de secours sans réseau.

## Protocole de sécurité et communication

- La règle du binôme : ne partez jamais seul pour garantir une assistance immédiate en cas d'accident.
- Partage d'itinéraire : communiquez votre localisation précise et votre heure de retour prévue à un contact de confiance resté à l'extérieur.
- Kit de premiers secours : emportez des pansements compressifs, des désinfectants, des gants en nitrile et une couverture de survie.

## Précautions sur site

- Risque électrique : considérez toute installation ou câble comme étant sous tension, ne touchez jamais aux composants électriques.
- Analyse des dangers : vérifiez les diagnostics techniques du site si disponibles pour identifier la présence de matériaux dangereux.