

Checklist de Sécurité et Préparation : Votre Séjour à Lanzarote

Préparation avant le départ

- Souscrivez une assurance voyage couvrant les activités sportives (randonnée, VTT, sports nautiques).
- Vérifiez la validité de votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM).
- Téléchargez des cartes hors-ligne (Google Maps ou Maps.me) car le réseau peut être instable dans les zones volcaniques.
- Prévoyez une trousse de secours de base (pansements, désinfectant, crème apaisante).

Équipement indispensable

- Chaussures de randonnée à semelles rigides (le sol volcanique est tranchant et instable).
- Protection solaire haute performance (indice 50+), chapeau et lunettes de soleil (réverbération forte).
- Coupe-vent léger ou veste polaire (les températures chutent rapidement avec le vent, surtout le soir).
- Sac à dos confortable avec une capacité d'hydratation d'au moins 2 litres par personne.

Sécurité sur le terrain

- Ne sortez jamais des sentiers balisés dans les parcs naturels (risque de chute et dégradation de l'écosystème).
- Respectez les drapeaux sur les plages : les courants peuvent être extrêmement violents, même pour les bons nageurs.
- Hydratez-vous régulièrement, même si vous ne ressentez pas la soif à cause du vent constant.
- Ne ramassez jamais de roches volcaniques ou de sable en souvenir (c'est interdit et passible d'amende).

Conduite et déplacements

- Soyez vigilant sur les routes sinueuses du nord de l'île (Mirador del Río).
- Ne laissez aucun objet de valeur visible dans votre véhicule de location, surtout sur les parkings isolés des sites touristiques.
- Vérifiez toujours les conditions météorologiques locales avant une excursion en mer ou en montagne.

Contacts d'urgence

- Numéro d'urgence européen : 112.
- Enregistrez le numéro de votre agence de location de voiture.
- Notez l'adresse et le numéro de téléphone de l'hôpital le plus proche (généralement à Arrecife).