

doc
CA1
EA
2001074
EXF

Get on a Limb

FOR THE ADVENTURE TRAVELLER



. b 352 467X (E)

. b 352 4681 (F)

Published by the Department of Foreign Affairs and International Trade

The information in this booklet is in the public domain and can be reproduced without permission.

The names, addresses and telephone numbers of organizations listed in this publication are subject to change. If you have difficulty in contacting any of these organizations, check the Internet version of this booklet at **<http://www.voyage.gc.ca>**

We would like to hear your comments on this booklet. Was it helpful? Write to us at the address given below or e-mail us at **voyage@dfait-maeci.gc.ca** and let us know what you think.

To obtain additional free copies of this booklet, write to:

Enquiries Service

Department of Foreign Affairs and International Trade

125 Sussex Drive

Ottawa, ON K1A 0G2

or call **1-800-267-8376** (in Canada) or **(613) 944-4000**.

E-mail: **Enqserv@dfait-maeci.gc.ca**

The Department is on the Internet at **<http://www.dfait-maeci.gc.ca>**

This publication is available in alternative formats upon request.

Ce document est aussi disponible en français.

© Department of Foreign Affairs and International Trade

January 2001

Cat. No.: E2-208/2001

ISBN 0-662-65412-9



Out on a Limb

ADVICE FOR THE ADVENTURE TRAVELLER 2001

Many Canadians look for unique travel experiences. They want to discover relatively untouched and unspoiled lands, experience different customs, reach new understandings of the world, see exotic flora and fauna, or extend the limits of their physical capabilities. These activities are exciting. But they can also be dangerous.

Before you leave

By doing your homework before you leave, you minimize the chances of something going wrong. Take the time to learn about your destination and what you are about to do. Most of all, before you undertake a trip that will test you mentally and physically, make sure you know yourself. Is this what you want to do? Is this something you are capable of doing?

To find out about local conditions before you leave, consult

Dept. of Foreign Affairs
Min. des Affaires étrangères

Relatório do Departamento
Retourner à la bibliothèque du Ministère

Advice for the Adventure Traveller

the Travel Reports published by the Department of Foreign Affairs and International Trade (DFAIT). These reports provide information on safety and security conditions, health issues and entry and visa requirements for over 220 destinations. They can be found on DFAIT's Web site (http://voyage.dfait-maeci.gc.ca/destinations/menu_e.htm), or you can order them by calling **1-800-267-6788** (in Canada) or **(613) 944-6788**, or faxing **1-800-575-2500** (in Canada) or

(613) 944-2500. This information is available 24 hours a day, 365 days a year.

DFAIT also publishes a series of booklets on safe travel, including *Bon Voyage, But: Information for the Canadian Traveller* and *Her*

Own Way: Advice for the Woman Traveller. These publications are available on DFAIT's Web site (<http://www.voyage.gc.ca>), or you can order them by calling **1-800-267-8376** (in Canada) or **(613) 944-4000.**

Your trip is unique...and so are you

When choosing an adventure trip or excursion, there are many things to consider. Underestimating the risks or having too much confidence in your own abilities can lead to trouble, especially in extreme conditions or at unusual destinations.

Even though others are doing it, the risk for you may be different. Research your destination and be aware of the dangers. Conditions may vary from month to month.

In 1998, a young couple from Newfoundland went on a surfing holiday to a popular beach in

Indonesia. On the second day of the vacation, the woman watched helplessly as her boyfriend disappeared into the ocean. He was unfamiliar with local conditions and had underestimated the strong currents and undertow. His body was recovered four days later.

Two high school students and an adult guardian were drowned during a field trip along the rocky coast of California. A freak wave hit and the 45-year-old woman was pulled into the water. The two students died in a failed rescue attempt.

"It's safe because I'll have a tour guide."

Having a guide doesn't eliminate risk. There are many situations that guides cannot control.

A young, physically fit woman went on a guided rafting expedition in Nepal. On her way back to base camp, she and three others, including her guide, were crossing a small river. The current swept her down the river to her death. Her body was never found.

"It's safe because I'll be part of a group."

Travelling with a group doesn't eliminate risk, either. Never yield

to others the responsibility for your own safety. Carefully research the company you plan to travel with. Speak to other clients who have already made the trip. Is the company responsible enough to reject clients who do not meet established preconditions?

A woman from Toronto signed on for a nature tour in Latin America. She became tired and told the guide she was going to stop for a rest and wait for the group to return. The group returned as arranged, but she wasn't there. She was never found despite extensive searching.

Take precautions

1. Know what to expect on your trip. Enquire about the accommodations and food. Find out about the group size and about the gender, age and ability level of fellow

travellers. Some companies offer adventure tours geared to families or to specific groups based on age, gender or physical ability.

2. Assess the skills as well as the physical and mental stamina that will be required of you for the trip. Carefully evaluate your level of preparedness. Consult your physician and provide details about what you plan to do. Respect your personal capabilities. Your body will already be under stress from time and climate changes, unfamiliar food and a different environment. If needed, upgrade your skills. If that is not possible, don't go.
3. Talk to people who have similar interests and similar physical abilities to your own, and who have experience with this kind of travel.
4. Choose a company experienced in the type of adventure travel you're interested in. Such companies should:
 - Provide rating systems indicating the difficulty level and the risks.
 - Employ good risk management practices.
 - Have a good cancellation policy.
 - Offer guides who speak the local language and are trained in first aid.
5. Find out if your destination is dangerous in either physical or political terms. In many countries there is political instability, police and judicial

Supplemental health insurance

Do not rely on your provincial health plan to cover the costs if you get sick or are injured while you are abroad. At best, your health plan will cover only a portion of the bill.

It is your responsibility to obtain and understand the terms of your supplementary insurance policies.

Some credit cards offer health and travel insurance. Do not assume the card alone provides adequate coverage.

corruption, an ongoing war, insurgencies or sporadic unrest. Tourists can be lucrative targets for kidnappers. A wilderness expedition in such an environment is risky and foolhardy.

6. Detail what equipment and clothing you'll need. Take a medical kit, toiletries, and enough money to get you through an emergency. And remember that the longer

you're going to be on your feet, the heavier your bag will become.

7. Buy comprehensive health, travel and life insurance. Many insurance policies do not cover activities that involve risk such as scuba diving, skydiving or even snorkelling. Always carry evidence of your insurance with you.

Getting medical advice

Before you leave, get advice on health issues at your destination. Health Canada strongly recommends an individual risk assessment by your doctor or a travel medicine specialist prior to travelling. Based on your health risks, the need for vaccinations or other special precautions can be determined. Health

Canada's Laboratory Centre for Disease Control provides travel health information through the Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/tmp_e.html) and through a fax retrieval system, FAXlink. To access FAXlink, call **(613) 941-3900** using the handset of your fax machine and follow the instructions.

You should visit a travel clinic well before your departure. The clinic will ensure that you receive the most current advice, as well as any vaccinations and medications that are necessary to avoid health problems while abroad. A list of travel clinics in your area can be obtained from Health Canada's Travel Medicine Program at **(613) 957-8739** or through the Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/travel/clinic_e.html), or from the Canadian Society for International Health at **(613) 241-5785**.

If you have a pre-existing medical condition that could present

a problem while you are travelling, it is wise to wear a MedicAlert[®] bracelet. Through the MedicAlert[®] Foundation, your vital medical facts become part of a database that can be accessed 24 hours a day from anywhere in the world. Call **1-800-825-3785** for membership information or visit the MedicAlert[®] Web site (<http://www.medicalert.ca>).

If you require urgent assistance abroad, call the nearest Canadian mission or make a collect call to DFAIT in Ottawa at **(613) 996-8885**.

AFFAIRES CONSULAIRES

Hors des sentiers battus

CONSEILS POUR LE TOURISME D'AVENTURE



Ministère des Affaires étrangères
et du Commerce international

Department of Foreign Affairs
and International Trade

Canada

6 E T O 9 6 0 0 2 9 E O S E



LIBRARY E A / BIBLIOTHÈQUE A E

Pub. et du Commerce international

L'information figurant dans la présente brochure est du domaine public et peut être reproduite sans autorisation.

Les noms, adresses et numéros de téléphone mentionnés sont susceptibles de changer. Si vous avez de la difficulté à joindre l'un de ces bureaux, veuillez consulter la version Internet de la brochure (<http://www.voyage.gc.ca>).

Dans la présente publication, le masculin désigne aussi bien les hommes que les femmes.

Nous aimerions savoir ce que vous pensez de cette brochure. Vous a-t-elle été utile? Écrivez-nous à l'adresse ci-bas ou par courrier électronique (voyage@dfait-maeci.gc.ca).

Pour obtenir gratuitement des exemplaires supplémentaires du guide, veuillez en faire la demande par écrit à l'adresse suivante :

Service de renseignements

Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

125, promenade Sussex

Ottawa ON K1A 0G2

ou par téléphone en composant le **1 800 267-8376** (au Canada)

ou le **(613) 944-4000**.

La présente brochure est disponible, à la demande, sous d'autres formes.

Le site Web du Ministère se trouve à l'adresse <http://www.dfait-maeci.gc.ca>.

This document is also available in English.

© Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

Janvier 2001

N° de cat. : E2-208/2001

ISBN : 0-662-65412-9



Hors des sentiers battus

CONSEILS POUR LE TOURISME D'AVENTURE

De nombreux Canadiens partent en voyage à la recherche d'aventures inédites... pour explorer des contrées relativement intactes, découvrir des coutumes différentes, percevoir le monde d'une nouvelle façon, contempler une faune et une flore exotiques ou encore repousser les limites de leurs capacités physiques. Ces activités sont certes attrayantes, mais elles peuvent aussi présenter des dangers.

Avant de partir

En vous préparant soigneusement avant de partir, vous courez moins de risques que quelque chose ne cloche. Prenez le temps de vous renseigner sur votre destination et sur ce que vous comptez y faire. Surtout, avant d'entreprendre un voyage qui mettra à l'épreuve vos capacités physiques et mentales, vous devez bien vous connaître. Est-ce que vous voulez vraiment faire ce voyage? Et êtes-vous sûr de pouvoir y arriver?

Pour vous renseigner sur la situation dans la région où vous vous rendez, consultez les rapports sur

les pays étrangers que publie le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international (MAECI). Ces rapports renferment des renseignements sur plus de 220 destinations, touchant la sécurité, la santé et les exigences d'entrée (visas) et de sortie. Vous pouvez les consulter au site Web du MAECI (http://voyage.dfait-maeci.gc.ca/destinations/menu_f.htm), les commander par téléphone en composant le **1 800 267-6788** (au Canada) ou le **(613) 944-6788**, ou encore les recevoir par télécopieur en composant le **1 800 575-2500** (au Canada) ou le **(613) 944-2500**.

Cette information est disponible 24 heures sur 24, tous les jours de l'année.

Le MAECI publie également une série de brochures sur la sécurité en voyage, notamment *Bon Voyage, mais... Le guide du voyageur canadien* et *Voyager*

au féminin – Conseils pour la femme qui voyage. Ces publications sont accessibles au site Web du MAECI (<http://www.voyage.gc.ca>), et vous pouvez aussi les commander en composant le **1 800 267-8376** (au Canada) ou le **(613) 944-4000**.

Il n'y a pas deux voyages ni deux voyageurs semblables

Pour choisir un voyage d'aventure ou une excursion, il faut tenir compte de nombreux facteurs. Les voyageurs qui sous-estiment les risques qu'ils prennent ou qui surestiment leurs propres capacités risquent d'avoir des ennuis, surtout s'ils choisissent une destination inhabituelle ou comportant des conditions extrêmes.

Même si d'autres ont fait le voyage avant vous, cela ne veut pas dire que le risque est le même dans votre cas. Renseignez-vous à fond sur la destination et connaissez-en les dangers. Sachez aussi que la situation peut varier d'un mois à l'autre.

En 1998, un jeune couple de Terre-Neuviens est allé faire du surf sur une plage très connue d'Indonésie. Le deuxième jour de leurs vacances, la jeune femme a assisté impuissante à la noyade de son ami. Mal renseigné sur la mer à cet endroit, celui-ci avait sous-estimé la puissance des courants et du contre-courant. Son corps a été repêché quatre jours plus tard.

Le long de la côte californienne, deux élèves du secondaire et une femme de 45 ans qui les accompagnait se sont noyés pendant une excursion. Une vague déferlante s'est brisée sur les rochers et a emporté l'accompagnatrice;

les deux adolescents ont trouvé la mort alors qu'ils tentaient de lui porter secours.

« Je voyage en groupe, il n'y a pas de danger. »

Le fait de voyager en groupe n'élimine pas non plus les risques. Ne comptez jamais sur d'autres personnes pour assurer votre sécurité. Renseignez-vous bien sur la compagnie avec laquelle vous partez. Parlez à d'autres clients qui ont déjà fait le voyage. La compagnie est-elle assez sérieuse pour refuser d'emmener un client qui ne répondrait pas aux exigences du voyage?

Pendant une randonnée d'écotourisme en Amérique du Sud, une participante de Toronto s'est sentie fatiguée. Elle a décidé de s'arrêter et a dit au guide qu'elle

allait se reposer un moment en attendant le retour du groupe. Mais lorsque le groupe est revenu à l'endroit où il l'avait laissée, elle avait disparu. On ne l'a jamais retrouvée, malgré des recherches intensives.

« Puisqu'il y a un guide, je serai en sécurité. »

La présence d'un guide n'élimine pas tous les risques. En fait, de nombreuses situations échappent à leur contrôle.

Une jeune femme très sportive était allée faire du rafting au Népal. En revenant au camp en compagnie de trois autres voyageurs et du guide, elle a dû traverser une petite rivière. C'est alors qu'elle a été emportée par le courant. Son corps n'a jamais été retrouvé.

Certaines précautions s'imposent :

1. Sachez en quoi consiste le voyage. Renseignez-vous sur les conditions d'hébergement et sur le ravitaillement. Combien de personnes partent avec vous? Combien d'hommes, combien de femmes? Vos compagnons de voyage ont-ils le même âge que vous et quelles sont leurs capacités physiques? Certains voyageurs offrent des circuits spécialement

conçus pour les familles ou réservés à certains groupes d'âge, aux hommes ou aux femmes, ou encore aux personnes ayant certaines aptitudes physiques.

2. Évaluez les capacités physiques ainsi que l'endurance physique et mentale nécessaire pour le voyage. Examinez soigneusement votre niveau de préparation. Consultez un médecin et expliquez-lui ce que vous comptez faire. Respectez vos limites. Votre organisme subira déjà un stress en raison du décalage horaire et du changement de climat, d'alimentation et d'environnement. Au besoin, entraînez-vous. Si c'est impossible, renoncez à partir.
3. Parlez à des gens qui ont des intérêts et des capacités physiques similaires aux vôtres et qui ont déjà fait ce genre de voyage.
4. Choisissez une agence qui a l'habitude d'organiser des voyages d'aventure comme celui que vous envisagez. Cette agence devrait :

- avoir un système de gradation qui indique le niveau de difficulté et de risque des circuits proposés;
- avoir recours à des pratiques solides de gestion des risques;
- avoir une bonne politique d'annulation;
- engager des guides qui parlent la langue du pays et qui ont suivi un cours de secourisme.

Assurance-maladie complémentaire

Ne comptez pas sur le régime d'assurance-maladie de votre province pour régler intégralement la note si vous tombez malade ou que vous êtes blessé dans un pays étranger. Au mieux, ce régime couvrira une partie des frais.

Il vous incombe de contracter une assurance complémentaire, dont vous devrez bien comprendre les clauses.

Les détenteurs de certaines cartes de crédit bénéficient d'assurances-voyage et maladie, mais vous ne devez pas tenir pour acquis que cette couverture sera suffisante par elle-même.

5. Renseignez-vous pour savoir si la destination est physiquement éprouvante ou dangereuse sur le plan politique. L'instabilité politique, la corruption des forces de l'ordre et de la justice, la guerre, des révoltes ou des troubles sporadiques touchent de nombreux pays. Les touristes peuvent représenter une cible lucrative pour les kidnappeurs. Dans ce contexte, une expédition dans la nature constitue une entreprise risquée et même téméraire.
6. Faites une liste de l'équipement et des vêtements qu'il vous faut. Emportez une trousse de premiers soins, des articles de toilette et suffisamment d'argent pour faire face à une urgence. N'oubliez pas que plus vous marcherez longtemps, plus votre sac sera lourd.
7. Achetez une assurance-maladie complète et une assurance-vie. Les polices d'assurance couvrent rarement les activités à risque comme la plongée sous-marine, le parachutisme en chute libre et même la plongée avec tuba. Ayez toujours sur vous une preuve que vous êtes assuré.

Demandez l'avis d'un médecin

Avant de partir, renseignez-vous sur la situation sanitaire de votre lieu de destination. Santé Canada recommande vivement aux voyageurs de se faire faire une évaluation de risque personnel avant leur départ, en s'adressant à leur médecin ou à une clinique santé-voyage. En se fondant sur les risques pour votre santé, le médecin pourra déterminer quels

vaccins prescrire et quelles précautions spéciales vous devriez prendre en voyage. Le Laboratoire de lutte contre la maladie (LLCM) de Santé Canada diffuse des renseignements sur la santé en voyage sur Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/tmp_f.html) et par un système de télécopieur interactif, FAXLink. Pour accéder au système

FAXlink, il suffit de composer le **(613) 941-3900** à partir d'un télécopieur et de suivre les instructions.

Il est conseillé de consulter une clinique santé-voyage bien avant le départ. Ces cliniques pourront vous offrir les conseils les plus actuels et vous fournir tous les médicaments ou vaccinations nécessaires pour éviter les problèmes de santé pendant votre séjour à l'étranger. Vous pouvez obtenir une liste des cliniques santé-voyage de votre région en vous adressant au Programme de médecine des voyages de Santé Canada, au **(613) 957-8739**, en consultant Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/travel/clinic_f.html), ou en contactant la Société canadienne de santé internationale, au **(613) 241-5785**.

Si vous avez une maladie susceptible de vous causer des ennuis pendant le voyage, vous devriez porter un bracelet Medic Alert[®]. Grâce à la Fondation Medic Alert[®], des renseignements essentiels sur votre état de santé sont versés dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde. Pour vous renseigner ou vous inscrire, composez le **1 800 825-3785** ou consultez le site Web de la Fondation (<http://www.medicalert.ca>).

Si vous avez besoin d'une aide d'urgence à l'étranger, communiquez avec la mission canadienne la plus proche ou téléphonez à frais virés au MAECI à Ottawa, au numéro **(613) 996-8885**.