

STAYING SAFE IN THE GEORGE MOUNTAINS

George and surrounds have one of South Africa's largest and most diverse mountain network with more than 2000 km available for trail running, hiking and mountain biking. Access to these various routes is on property which either belongs to CapeNature, George Municipality, or the Department of Forestry, Fisheries and the Environment (DFFE).

Hikers, runners, and mountain bikers are encouraged to enjoy the beauty of these areas but are reminded that they do so in a safe and responsible manner. *Note: Certain activities require permits and/or licences as per CapeNature and/or DFFE, Section 23. There are a number of rules and regulations to be adhered to, for your safety.*

MANDATORY REGULATIONS

- ◆ **Access for any activity on the Outeniqua Mountain Reserve, including, but not limited to hiking, mountain biking and walking is from 7:30 to 16:00 as per CapeNature Gate Access. Any user outside of these times is illegally on the reserve.**
- ◆ **Access to the lower foothills/forestry is not permitted before sunrise and after sunset.**
- ◆ **NO overnighting or fires are permitted at all.**
- ◆ **NO dogs are permitted on the Outeniqua Nature Reserve. Dogs on leads permitted on the Witfontein Plantation.**
- ◆ **NO motorbikes or quad bikes permitted.**

Consider the following to ensure your hike, walk or biking is enjoyable and safe:

Being prepared is key to having a safe and enjoyable experience on trails. Even if you are heading out for just an hour, an injury, severe weather or a wrong turn could become life-threatening. Never hike alone and pace your hike to the slowest person in your group. Before heading out on a hike, make sure you have the relevant numbers programmed into your phone:

The following guidelines will help you ensure a safe hike.

Planning

Plan your hike thoroughly. Pay attention to:

- Permit requirements and gate times where applicable
- Your start time and expected finish
- Pace (3km/h is average)
- Size of group (preferably three or more) – never hike alone.
- Capability and responsibility of leader
- Availability of water
- Fitness and medical condition of group members – the slowest person determines the pace
- Informing someone of your plans and expected time of return
- Leaving a message with your name, size of group, route, expected time of return and a contact person clearly visible in your car

Weather

Weather conditions can change very quickly in the mountains, even if the weather is good at lower altitudes. Do not attempt to hike if the trail is closed – it can endanger lives. If the weather becomes dangerous, make your way back to the start as quickly as possible. Do not attempt to complete the trail.

Emergency equipment, clothing and footwear

Always carry the following items:

- Torch (with new batteries)
- Pocket knife
- First aid kit

- Waterproof gear
- 1:50 000 contour map in wilderness areas
- Compass
- Space blanket
- Whistle
- No less than 1.5 litres of water per person
- Always use the correct footwear
- Ensure adequate clothing for sudden weather changes.

Emergencies

In the event of an emergency or accident while hiking, keep the group together. Keep moving, if possible. If you are unable to continue due to injury or collapse, or if weather conditions become too severe, seek shelter. Stay on or close to the path, so that you are visible to a rescue party. Do not stray from a given route.

Being lost

- Never descend via unknown kloofs or slopes. Waterfalls, loose stones and hidden cliffs can be deadly
- Keep the group together
- Light and weather permitting, retrace your steps until you reach a known route. Otherwise, camp where you are until rescued
- Use bright items to reveal your position to search teams. Blow a whistle to attract attention

Serious accidents

- Stay calm
- Protect the person/s against further injury
- Apply first aid
- Ensure that the rest of the group is safe
- If possible, send two experienced group members to report the accident. Don't abandon the injured person
- Give the authorities the following information: the full names and age of the injured person; the type and severity of injury; the location of the accident (preferably on a 1:50 000 map with grid references); the details of the rest of the group

Hypothermia (exposure)

Wet, windy and cold weather can lead to hypothermia, which can be fatal. A person can get hypothermic very quickly. Symptoms include exhaustion, stumbling, uncontrolled shivering, slurred speech, loss of memory and drowsiness.

Hyperthermia (heat exhaustion)

Hot weather, not drinking enough liquids and exhaustion can cause hyperthermia or heat exhaustion. Symptoms can include exhaustion, stumbling, dizziness, headaches and impaired vision.

Rescue Operations

Remember that rescue operations are costly, difficult and can also endanger the rescuers. Make safety your priority!

Emergency Numbers

George Fire Services	044 803 6300
George Police Station	044 803 4733

Important Contact Details

CapeNature	081 835 8032
George Municipal Tourism	044 801 9111
Witfontein Plantation	087 0874154

WEES VEILIG IN GEORGE SE BERGE

George en omgewing het een van die grootste en mees uiteenlopende bergreekse in Suid-Afrika met meer as 2000 km beskikbaar vir voetslaan, roete-hardloop en bergfietsry. Toegang tot hierdie verskeidenheid roetes is op grond wat deur CapeNature, George Munisipaliteit of die Nasionale Departement van Bosbou, Visserye en die Omgewing (DFFE) besit word.

Stappers, roete-hardlopers en bergfietsryers word aangemoedig om hierdie pragtige gebiede te geniet, maar word ook herinner daaraan dat dit op 'n veilige en verantwoordelike manier gedoen moet word.

Let Wel: Sekere aktiwiteite vereis permissie en/of

lisensies volgens CapeNature en/of DFFE, Afdeling 23. Vir u veiligheid, is daar 'n aantal reëls en regulasies wat nagekom moet word.

VERPLIGTE REGULASIES

- **Toegang tot enige aktiwiteit op die Outeniqua -bergreservaat, insluitend voetslaan, bergfietsry en stap, is tussen 7:30 en 16:00 volgens CapeNature Hektoegang. Enige persoon wat buite hierdie tye op die reservaat is, is onwettig daar.**
- **Toegang tot die onderste voetheuwels/bosbou word nie voor sonsopkoms en na sonsondergang toegelaat nie.**
- **GEEN oornag of vure enigins toegelaat nie.**
- **GEEN honde word toegelaat in die Outeniqua -natuureservaat nie. Honde op leidrade word toegelaat op die Witfontein Plantasie.**
- **GEEN motorfietse of vierwielmotorfietse word toegelaat nie.**

Onthou die volgende om te verseker dat jou voetslaan, stap of bergfietsry veilig en pret is:

Vorbereiding is die sleutel tot 'n veilige en aangename natuurondervinding. Met net een slegte draai, weersverandering of besering kan selfs 'n uurlange uitstappie lewensgevaarlik word. Moet nooit alleen stap nie en handhaaf die pas van die stadigste stapper in jou groep. Voordat jy op 'n staptog uitgaan, Maak seker dat jy die toepaslike nommers op jou vol gelaai selfoon stoor.

Die volgende riglyne sal jou help om 'n veilige staptog te hê:

Beplanning

Beplan jou roete sorgvuldig en let op die volgende:

- ◆ Permisie-vereistes en hek-tye waar van toepassing.
- ◆ Hoe laat jy gaan begin en jou verwagte eindtyd.
- ◆ Hoe vinnig of stadig jy gaan stap/draf/ry. (3km/h is 'n gemiddelde stap) – moet nooit alleen stap nie
- ◆ Grootte van die groep (verkieslik drie of meer) – moet nooit alleen op roetes gaan nie.
- ◆ Vermoë en verantwoordelike sin van die leier.
- ◆ Beskikbaarheid van water.
- ◆ Fiksheid en gesondheidstoestand van die groep – die stadigste persoon bepaal die pas.
- ◆ Laat iemand weet van jou planne en die tyd wat julle verwag om terug te wees.
- ◆ Los 'n papier wat maklik raakgesien kan word in jou voertuig met jou naam, grootte van die groep, roete, verwagte tyd terug en kontakpersoon op.

Weersomstandighede

Weersomstandighede kan baie vinnig in die berge verander, selfs al is die weerstoestand goed laer teen die berg af. Moenie probeer om 'n staproete te doen wat toe is nie – dit kan mense in gevaar stel.

Indien die weer gevaarlik begin word, gaan so vinnig moontlik terug na die begin van die roete toe. Moenie probeer om die roete te voltooi nie.

Noodtoerusting, klere en skoene

Dra altyd die volgende items saam met jou:

- ◆ Flitslig met nuwe batterye in
- ◆ Knipmes

- ◆ Noodhulp-sakkie
- ◆ Waterdigte toebehore
- ◆ 1:50 000 kontoerkaart in wildernis-gebiede
- ◆ Kompas
- ◆ Ruimtekometers (space blanket)
- ◆ Fluitjie
- ◆ Ten minste 1.5 liter water per persoon.
- ◆ Dra altyd die regte soort skoene vir die aktiwiteit wat jy gaan doen.
- ◆ Maak seker jy het die regte klere vir skielike weersveranderinge.

Noodgevalle

Indien daar 'n ongeluk of noodgeval is terwyl julle stap, hou die groep bymekaar. Hou aan beweeg indien moontlik. Indien iemand nie kan aangaan nie as gevolg van 'n besering of ineenstorting, of indien die weer te sleg geword het, soek skuiling. Bly op of naby die pad sodat jy sigbaar is vir 'n reddingspan. Moenie van die roete afwyk wat jy vir mense gesê het jy gaan volg nie.

As jy verdwaal

- ◆ Moet nooit by 'n onbekende kloof of helling afgaan nie. Watervalle, los klippe en versteekte klowe kan dodelik wees.
- ◆ Hou die groep bymekaar.
- ◆ Indien die lig en weer dit toelaat, probeer om jou voetstappe terug tot op die bekende roete te vind. Andersins moet jy eerder kamp waar jy is totdat 'n reddingspan jou vind.
- ◆ Gebruik helder items sodat soekspanne jou posisie maklik kan vind. Blaas 'n fluitjie om aandag te trek.

Ernstige ongelukke

- ◆ Bly kalm
- ◆ Beskerm die persoon/e teen verdere beserings.
- ◆ Doen noodhulp.
- ◆ Verseker dat die res van die groep veilig is.
- ◆ Indien moontlik, stuur twee ervare groeplede om die ongeluk aan te meld. Moenie die beseerde persoon alleen laat nie.
- ◆ Gee die owerhede die volgende inligting: volle name en ouderdom van die beseerde persoon; tipe en omvang van die beserings; die ligging van die ongeluk, verkieslik op 'n 1: 50 000-kaart met blok-verwysings; besonderhede van die res van die groep.

Hipotermie (blootstelling)

Nat, koue en winderige weer kan maklik tot hipotermie lei, wat dodelik kan wees.

Simptome van hipotermie sluit in uitputting, struikelende treë, onbeheersde bewerasies, slepende spraak, geheueverlies en slaperigheid.

Hipotermie (hitte-uitputting)

Baie warm weer, inname van te min vloeistof en uitputting kan ook tot hipotermie of hitte-uitputting lei.

Simptome van hitte-uitputting sluit in uitputting, struikelende treë, duiseligheid, kopseer en sigversteurings.

Reddingsoperasies

Onthou dat reddingsoperasies duur en moeilik is en reddingspanne se lewens ook in gevaar gestel word. Maak veiligheid jou prioriteit!

Noodnommers

George Brandweer 044 803 6300

George Polisiestasie 044 803 4733

Belangrike Nommers

CapeNature 081 835 8032

George Toerisme 044 801 9111

Witfontein Plantasie 087 0874154