



## A CONSERVER



### **CONSIGNES DE SECURITE A RESPECTER**

- Respecter l'heure de départ de la randonnée en étant présent au moins 5 à 10 mn avant l'heure indiquée sur le programme.
- L'animateur a la responsabilité de mener à bon terme le groupe, mais il ne peut d'un seul regard assurer la sécurité de l'ensemble. Chacun doit donc prendre une part active pour aider au bon déroulement de la randonnée et respecter impérativement les consignes de l'animateur.
- L'allure raisonnable fixée par l'animateur est de 4 km/h. (sauf lors des marches soutenues ou des marches nordiques). Il convient de respecter cette règle afin de rester le plus possible au contact de l'animateur.
- Emprunter les trottoirs ou bas cotés s'ils existent, sinon se déplacer en colonne par deux sur le bord droit de la chaussée.
- Sur les routes, si le groupe est important, il doit être scindé en plusieurs éléments (maximum 20 personnes/groupe). Les groupes doivent être distants de 50 mètres l'un de l'autre. Les consignes données par l'animateur doivent être respectées.
- Les traversées de chaussées se font sur l'initiative de l'animateur.
- Si vous décidez de quitter le groupe volontairement, prévenir l'animateur (vous devenez alors un randonneur individuel et la responsabilité de l'association n'est pas engagée).
- En cas d'arrêt pressant, prévenir en laissant son sac à dos sur le bord du chemin par exemple, afin qu'il puisse être visible par le serre-file.
- La randonnée est automatiquement annulée en cas d'Alerte Orange ou Rouge Météo France et/ou Météo Belgique.
- Enfin, ayez toujours sur vous :
  - Votre carte vitale et celle de tiers Payant
  - Le coupon détachable figurant sur le Certificat Médical WM reprenant le traitement et les coordonnées de votre médecin traitant
  - Votre licence FFRandonnée
  - La Carte Européenne d'Assurance Maladie (pour les randos en Belgique).
  - Pensez aux mises à jour de vos différents vaccins (ex.Tétanos)

Merci de votre compréhension et bonne rando  
Saison 2018/2019

