

## Consignes à respecter en randonnée

- x Respecter l'heure de départ de la randonnée en étant présent au moins 5 mn avant l'heure indiquée sur le programme.
- x L'animateur a la responsabilité de mener le groupe, mais il ne peut d'un seul regard assurer la sécurité de l'ensemble.
- x Chacun doit donc prendre une part active pour aider au bon déroulement de la randonnée et respecter impérativement les consignes de l'animateur.
- x L'allure raisonnable fixée par l'animateur est de 4 km/h. Il convient de respecter cette règle afin de rester le plus possible au contact de l'animateur.
- x Emprunter les trottoirs ou bas côtés s'ils existent, sinon se déplacer en colonne par deux sur le bord droit de la chaussée.
- x Sur les routes, si le groupe est important, il doit être scindé en plusieurs groupes (maximum 20 personnes/groupe). Ceux ci doivent être distants de 50 mètres l'un de l'autre. Les consignes données par l'animateur doivent être respectées.
- x Les traversées de chaussée se font à l'initiative de l'animateur.
- x 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).
- x 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.
- x La randonnée est automatiquement annulée en cas d'Alerte Orange ou Rouge Météo France et/ou Météo Belgique.
- x Ayez toujours sur vous :
  - ✓ Votre carte vitale et carte de mutuelle
  - ✓ Le document randonneur sous ordonnance à jour
  - ✓ Votre licence FFRandonnée
  - ✓ La Carte Européenne d'Assurance Maladie (pour les randos en Belgique).
- x Pensez aux mises à jour de vos différents vaccins.