



CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ 2015-2016

Pour votre sécurité personnelle

- Pour une nouvelle adhésion ou renouvellement (pour les plus de 70 ans), présenter un certificat médical de **non contre indication** à la pratique de la randonnée et signaler tout problème de santé particulier.
De façon générale, pour un renouvellement, le certificat médical remis l'an dernier au club est valable trois ans.
- Être vêtu en fonction des prévisions météo de la journée - prévoir plusieurs épaisseurs de vêtements plutôt qu'un gros vêtement ; avoir toujours un vêtement imperméable et prévoir un chapeau en période de forte chaleur.
- Être bien chaussé (chaussures de randonnée avec semelle crantée).
- Prévoir de quoi s'alimenter et boire régulièrement.
- Si l'on doit s'isoler (« arrêt technique »), prévenir et poser son sac à dos sur le chemin pour le signaler.

Pour la sécurité du groupe

- Respecter les consignes données par l'animateur et l'allure fixée par lui.
- Marcher sur les trottoirs ou les bas-côtés quand ils existent.
- Sur une route, cheminer en file sur le côté gauche de la chaussée, sauf si cela présente un danger mentionné par l'animateur.
- Traverser sur les passages protégés quand ils existent. Autrement, traverser en groupe sur signal de l'animateur

L'inscription au club vaut acceptation de ces consignes générales de sécurité et de civisme