

# Quelques consignes de sécurité

Pour que la randonnée se déroule dans les meilleures conditions de sécurité, les participants doivent observer un certain nombre de consignes de sécurité :

- s'assurer que la difficulté de la randonnée (durée et le kilométrage), annoncée par l'organisateur, est compatible de ses capacités, que son équipement est adapté à la météo
- lors des passages sur route, en priorité :
  - o marcher sur l'un des trottoirs ou accotements s'il est praticable
  - o marcher en file indienne sur le côté gauche de la route face à la circulation
  - o en cas de virage avec faible visibilité, se déporter sur le côté extérieur du virage pour mieux voir et être vu de la circulation
- lors de la traversée de route, en priorité :
  - o traverser à un passage piéton s'il est à moins de 50m
  - o traverser en groupe au signal de l'organisateur qui s'assure que la voie est libre dans les deux sens
- l'organisateur veille à la conduite du groupe, mais les participants doivent aussi prévenir l'organisateur si une personne s'arrête ou ralentit l'allure
- une bonne pratique est de laisser son sac à dos sur le chemin avant d'aller en sous-bois

D'un point de vue général, les participants sont responsables d'appliquer les consignes données par l'organisateur.

En cas de forte chaleur et afin d'éviter un coup de chaleur, il faut :

- se couvrir du soleil (chapeau et crème solaire suivant ensoleillement)
- boire suffisamment (par forte chaleur il faudrait boire environ 0,3l d'eau par heure de marche)
- boire régulièrement (une petite bouteille à portée de main le facilite) plutôt qu'abondamment de façon trop espacée; l'absorption régulière d'eau facilite la transpiration qui permet de réguler la température du corps