

Réglementation pour les randonnées (janvier 2016)



Après s'être assuré des difficultés de la randonnée, des conditions « météo » et de sa propre forme physique :

1) Préparer son sac : (contenu à avoir en permanence dans son sac)

- petite trousse de secours comprenant pansement, bandes, compresses, anti-douleurs, granulés homéopathiques type « Arnica, Rhus toxico », pince anti-tique, ciseaux ...
- chapeau, casquette, crème solaire
- cape de pluie légère ou kway
- morceau de nylon à bulles ou autre pour s'asseoir sans se mouiller où se salir (repas)
- bâtons : privilégiez en 2, si vous les utiliser fréquemment

2- Au dernier moment :

- eau, fruits secs où « en-cas »
- lunette de soleil et crème solaire
- vêtements adaptés aux conditions météo
- pique-nique pour les journées (salade de pâtes, pommes de terre où riz...) le contenant servira de poubelle à ramener
- avoir son téléphone portable, si choix de randonnée raccourcie avec minimum 2 personnes et sous les directives du responsable du groupe

////////////////////////////////////

OBLIGATOIRE :

- certificat médical annuel, autorisant la randonnée avec port du sac à dos
- chaussures fermées adaptées aux randonnées à effectuer (attention aux boucles des lacets, elles ne doivent pas pendre, car risques de s'accrocher à l'autre pied)

COMPORTEMENT du randonneur :

- Gérer l'effort, s'hydrater, s'alimenter, boire avant d'avoir soif et manger avant d'avoir faim.
- Faire une pause de 10mn/heure environ est conseillée, éviter d'être essoufflé. Ceux qui sont devant, doivent attendre les retardataires et non le contraire. En cas de fatigue, blessures, douleurs, problème de matériel, le signaler sans attendre à un responsable.
- Respecter l'environnement, refermer les clôtures si nécessité de les ouvrir
- Ne jamais se retrouver seul hors de portée de vue du groupe, si arrêt inopiné avec nécessiter de s'éloigner, prévenir un autre randonneur où laisser son sac au bord du chemin
- Sur route, marcher en file indienne et du côté proposé par l'accompagnateur, de préférence à gauche en fonction du lieu ou de danger, de l'absence d'accotements, ou de nombre de participants
- En dehors des passages protégés, nous traverserons par groupe de 15 personnes environ, sans arrêter la circulation, et qu'après le feu vert donné par le responsable du groupe.
- En cas d'orage, ne pas s'arrêter sous un arbre.

RESPECTONS les gens, les animaux, la nature :

- Nous partageons l'espace naturel avec les autres usagers, randonneurs, agriculteurs ou autres activités. Restons sur les sentiers, nous sommes parfois sur des propriétés privées ou espaces protégés, évitons la cueillette. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces protégés. Ramassez et remportez vos déchets avec vous.
- Soyons discrets, évitons de faire trop de bruit à l'approche des troupeaux ou autres animaux, ne gesticulons pas à l'approche des ruches ou des chiens. Notre silence est la garantie de découvrir parfois des espèces sauvages. N'approchez pas, ni ne touchez pas aux animaux.
- Les animaux sont interdits dans le cadre de nos randonnées. Nous ne sommes pas responsables des animaux amenés à notre in-sue (voir réglementation jointe à votre demande)
- Transport : privilégions le covoiturage plus respectueux de notre environnement, garons nous sur les espaces prévus et restez sur les voies ouvertes à la circulation des véhicules. La règle pour les frais kilométrique est de 0,04€ par km et par personne, calculez sur la base de 5 personnes par véhicule. Ces frais kilométriques sont notés pour chaque randonnée sur le calendrier mensuel des randonnées, mais chacun reste libre de l'appliquer (ex : organisation de covoiturage régulièrement avec les mêmes personnes)

Organisation du calendrier:

- Tous les 2 mois un groupe de randonneurs participe à l'organisation des programmes des randonnées, n'hésitez à rejoindre le groupe, si vous connaissez des randos.
- Le calendrier des randonnées est envoyé mensuellement par MAIL, mais vous pouvez aussi le trouver sur le site de la mairie, en tapant sur google « Lombers Générations Mouvement »
- Pour les randonnées à la journée, en cas de mauvais temps, elles peuvent être annulées, téléphoner à un responsable pour s'assurer que la randonnée est maintenue

RESPONSABILITE : Chacun est responsable de sa sécurité et de sa santé et des problèmes qu'il occasionne

CONCLUSION :

Les animateurs assurent la responsabilité morale du groupe, facilitons leur la tâche, le risque zéro n'existant pas, soyons vigilants.

Ce document peut évoluer suivant les problèmes rencontrés.

Vous trouverez ces consignes sur le règlement de la F.F.R.P. En cliquant sur GOOGLE sur le site : www.ffrandonee.fr, puis « cliquer sur « randonner »

Téléphones des responsables des randonnées :

- Guy ANDRIEU : 07 51 68 84 62
- Bernard BOYER : 06 73 61 36 78 – 05 63 45 53 61
- Claude VAISSIERE : 06 87 50 91 16
- Raymonde PEYROTTE : 06 84 31 14 07
- **Michel PEYROTTE : 06 76 02 14 72 - 05 63 55 12 25**



***Le Bureau du Club : Lombers Générations Mouvement
vous souhaite des Bonnes Randonnées***