

Règles à l'usage des adhérents de Rando Evasion Sanguinet

Les randonnées proposées par calendrier sont sous la responsabilité de l'animateur qui engage celle du club en la personne du président.

1) L'AUTORITÉ :

L'animateur et le (ou les) serre-file désigné(s) par lui pour veiller à la cohésion et au bon déplacement du groupe.

2) DÉPART :

Strictement à l'heure et aux lieux désignés

3) CIRCULATION :

Sur tout axe de circulation, emprunter les bas-côtés, les trottoirs, les bords de route indiqués par L'animateur. Toute traversée d'axe de circulation se fait sous l'autorité de l'animateur.

4) ARRÊTS :

Lors des pauses, arrêts relatifs à l'hygiène ou la sécurité des personnes, les randonneurs qui s'écartent doivent aviser quelqu'un du groupe et poser leur sac sur le chemin, afin que le serre-file les attende.

5) ARRIVÉE :

L'heure d'arrivée tient compte d'une moyenne de 4 km/heure, pauses comprises. Elle est variable en fonction du temps, du terrain et des aléas de déplacement.

6) PARTICULARITÉS :

Personne, pour quelque raison que ce soit, ne peut quitter la randonnée, sans que l'animateur ait pris les dispositions nécessaires et donné son accord.

Si l'adhérent persiste dans sa décision de quitter seul la randonnée, pour raison personnelle : il sera informé verbalement par l'animateur, devant témoins, que son départ décharge de toute responsabilité l'animateur et le club.

Une randonnée peut être annulée pour des raisons climatiques, (avis de tempête par exemple) ou autre...

L'animateur avisera le groupe au départ . Les randonneurs qui se sont rendus au départ du circuit, comprendront que la randonnée est annulée, si elle a une demi-heure de retard.

Le randonneur doit porter sur lui, lors de chaque randonnée, le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident.

Un randonneur doit être équipé, doit savoir s'alimenter et se protéger

7) ÉQUIPEMENTS :

Chaussures de marche crantées

Vêtements de pluie – Sac à dos

Les parapluies à pointes et baleines métalliques sont interdits, en cas d'orage.

8) ALIMENTATION :

La veille d'une randonnée, on s'alimente correctement, le matin et à midi les repas sont normalement équilibrés.

Il faut boire régulièrement, peu à la fois et souvent. On ne doit pas attendre d'avoir soif pour boire, car la soif indique déjà un déséquilibre

9) PRÉVENTION :

L'animateur transporte une trousse de secours.

En fonction de ses problèmes de santé le randonneur a ses médicaments personnels prescrits, ainsi qu'une trousse de secours restreinte.

Le randonneur qui a un téléphone portable peut l'apporter. Les opérateurs étant multiples, il faut s'assurer de capter le relais le plus proche en cas de difficulté.

Lors des randonnées d'un ou plusieurs jours, chaque randonneur doit évaluer son aptitude physique à effectuer ce type de randonnée (surtout en montagne).

Crampes, tendinites, coups de chaleur, certains malaises sont dus au manque de boisson (un litre minimum par randonnée de 12 km).

Ampoules, ongles abîmés, échauffement des pieds, début d'entorses, sont dus à des chaussures mal adaptées, trop courtes, protégeant mal la cheville etc...

Des randonneurs qui s'inscrivent, abandonnent, en cours d'année, pour ne pas avoir respecté ces règles élémentaires.

90% des problèmes de santé en randonnée, sont liés à de mauvaises alimentation et hydratation