

Pour randonner en sécurité

Ce document n'est pas exhaustif, on rappelle ici un minimum de précautions.

Nous résumons les points recommandés par les accompagnateurs certifiés lors de notre réunion du 14 mars

Avant le départ

- Se munir d'une carte et/ou fiche décrivant la rando, un téléphone, un papier, un crayon
- Reconnaître l'itinéraire (idéalement 2 ou 3 jours auparavant)
Eventuellement prévoir un itinéraire bis ou un raccourci
- Consulter la météo.
En cas de vigilance jaune ou orange, évaluer le risque.
Ex : si la vigilance est liée au vent fort, on ne part pas en forêt
- Choisir l'horaire en fonction de la durée, de la météo, de la distance du point de départ
- Vérifier l'équipement : chaussures, vêtements, eau.
Pour les personnes sous traitement, médicaments et consignes
- 2 personnes au minimum équipées d'un gilet fluorescent, la personne de tête qui a reconnu le circuit, la personne qui sera toujours la dernière dite serre-fil
Si le groupe est nombreux (plus de 20, 25) constituer 2 groupes qui seront éloignés de 50 mètres

Durant la rando : réduire les risques

- Ne pas dépasser la personne de tête
- Le serre-fil doit rester le dernier
- Si une personne s'arrête (arrêt technique), elle laisse son sac en évidence sur le bord du chemin pour signaler sa présence. Le serre-fil l'attendra.
- Croisements ou bifurcations : on se regroupe avant de poursuivre
- Si un véhicule arrive, le signaler à tous et marcher tous du même côté (droite de préférence)
- Prévoir des arrêts réguliers pour boire et se reposer. Ne pas repartir aussitôt que les derniers sont arrivés.

Croisements avec route

- Regroupement et évaluation de la visibilité. Eventuellement une personne équipée d'un gilet fluorescent se placera plus loin de façon à prévenir les véhicules d'un danger
- Traversée du groupe en une fois au signal de la personne de tête puis regroupement de l'autre côté en utilisant le passage piétons éventuel.

Circulation sur une route

- Le code de la route doit être respecté par les randonneurs
- Tout le groupe circule sur le même côté de la route choisi à l'appréciation de la personne de tête.
- Si y a un trottoir ou un accotement praticable celui-ci sera préféré sauf circonstances particulières (visibilité, besoin de traverser prochainement ...etc...)
- Si le groupe empiète sur la chaussée, il doit circuler de manière à laisser l'espace pour le passage des véhicules. 2 de front au maximum en cas de circulation à droite.
- Si le groupe circule sur la partie gauche de la chaussée, il circule en colonne par un sauf si cela compromet sa sécurité.

En cas d'incident ou d'accident

- Ne pas provoquer de sur-accident : désigner des personnes pour organiser la signalisation

- Ne pas s'agglutiner autour du blessé. Eventuellement, éloigner les personnes qui ne prennent pas en charge le blessé.
- Appeler les secours si besoin. On peut avoir accès au numéro d'urgence 112 sur un téléphone dont on n'a pas le code en cliquant brièvement fois sur le bouton d'arrêt