

Les règles indispensables à respecter:

S'INFORMER de l'itinéraire et ses particularités (difficultés, durée, autorisation de passage...)

SE PRÉPARER et évaluer la condition physique nécessaire.

S'ÉQUIPER :

- > Matériel de progression (chaussures et sac à dos adaptés aux caractéristiques de la randonnée).
- > Matériel de protection (vêtements pratiques adaptés aux conditions météo).
- > Matériel et fournitures pour se restaurer (vivres, eau)

SE COMPORTEUR

- > Gérer l'effort, s'hydrater et s'alimenter.
- > Rester attentif et objectif face aux risques météo, (état du terrain).
- > Respecter le milieu traversé.

S'ADAPTER

- > À l'évolution des conditions de pratique (météo, terrain).
- > Aux informations rencontrées (zones protégées, autres usagers).

Procédure d'alerte : les n° à connaître

- >Le 15 : le SAMU (Service d'aide médicale urgente)
- >Le 18 : les sapeurs-pompiers
- >Le 112 : numéro d'appel européen

Que faut-il dire au service de secours?

- 1. Identifiez-vous** : Nom, N° de tél d'où vous appelez en cas de rappel par les secours pour trouver l'endroit.
- 2. Expliquez où vous êtes** et comment accéder au lieu de l'accident
- 3. Donnez la nature de l'accident**
- 4. Précisez le nombre et l'état** apparent de la ou des victime(s).
- 5. Décrivez ce que vous avez vu** (nombre de victimes, leur sexe et âge approximatif, leur état apparent, leur position)
- 6. Précisez s'il y a des risques persistants**
- 7. Ne raccrochez pas le premier**
- 8. Attendez les instructions du service de secours.**



CLUB RANDONNEE VESOUL

Recommandations aux randonneurs

Décembre 2022

CLUB RANDONNEE VESOUL

Maison des associations

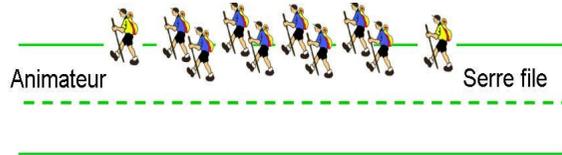
BP 50

53 rue Jean Jaurès

70000 Vesoul

RANDONNEUR ET LA ROUTE

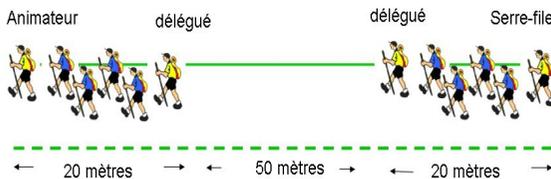
> Un groupe se déplaçant sur une chaussée, est tenu d'emprunter les emplacements praticables réservés aux piétons tels que **trottoirs ou accotements**.



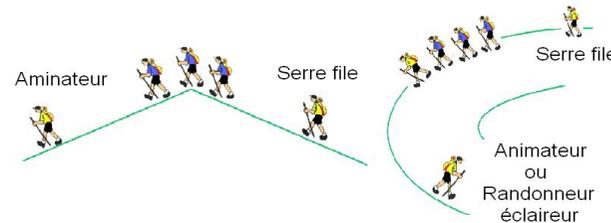
> Si toutefois, hors agglomération, vous avancez en **colonne par un**, vous devez vous déplacer sur le **bord gauche** de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité.



> Si votre groupe est plus important (plus de 30 personnes), il vous est recommandé de le **scinder en plusieurs groupes**. À l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de **20 m de longueur**. Conservez enfin un **intervalle de 50 m entre chaque groupe**, pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.

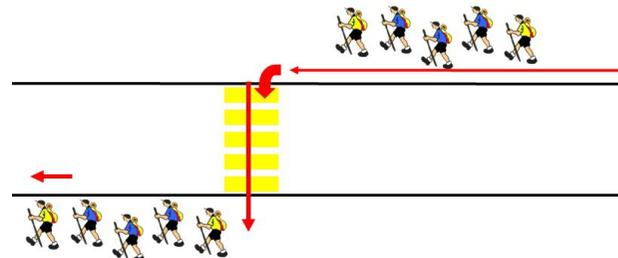


> **en sommet d'une côte ou dans un virage et en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules**, vous devez désigner un éclaireur pour sécuriser, ouvrir la marche et poster un serre file en retrait pour sécuriser, fermer la marche.



> Vous ne devez **traverser qu'après vous être assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules**.

> Vous avez l'obligation **d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres**.



> Lorsque la traversée est réglée par des **feux de signalisation**, vous devez attendre le feu vert pour les piétons avant de vous engager. Lorsque c'est **un agent qui règle la circulation**, il faut attendre son signal avant de traverser.

> Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, **empruntez la partie de la chaussée en prolongement du trottoir, et ne traversez pas en diagonale**

Hors des intersections, de la même façon, traversez la chaussée perpendiculairement à son axe.

CONSIGNES AUX RANDONNEURS

> **Suivez les consignes et les recommandations des animateurs.**

> **Informez les animateurs d'éventuelles difficultés de santé avant le départ de la randonnée (avoir une fiche sanitaire et une fiche technico-médicale à jour).**

> **Ne dépasser jamais l'animateur de tête.**

> **Informez l'animateur de tête ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe.**

> **Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler au serre-file votre arrêt.**

> **Rappelez-vous qui possède la trousse de secours.**

> **Respectez les lieux et les chemins: remportez vos débris, papiers, épiluchures, etc...**

> **Ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours**

> **Les chiens ne sont pas acceptés.**