

## Rappels de quelques mesures de sécurité pour la pratique de la marche

- Le responsable de chaque groupe doit : → porter un gilet jaune fluo
  - avoir une trousse de premiers secours
  - posséder un téléphone portable
- Au moins une personne présente devrait être capable de pratiquer les premiers gestes qui sauvent
- Il est vivement conseillé que chaque marcheur (se) soit en possession de ses cartes vitale et mutuelle et/ou avoir sur lui (elle) , dans une enveloppe fermée, les coordonnées de son médecin traitant et une photocopie de son traitement en cours, ou la copie de ses ordonnances.
- Il est fortement conseillé de boire et/ou manger au cours de l'effort : une bouteille d'eau et un petit « encas » seront les bienvenus dans les sacs.
- Sur route, au passage piéton, tous les marcheurs doivent traverser ensemble.
- Il est fortement déconseillé de quitter le groupe durant la marche pour quelque raison que ce soit, sans en avertir le responsable.
- En cas de mauvais temps : pluie l'hiver ou forte chaleur l'été, les marches peuvent être annulées. Chaque adhérent a la possibilité de contacter le responsable de son groupe afin de savoir si la marche est maintenue.
- Il est impératif de respecter les horaires de départ des marches.

Louis Floch

Animateur responsable