



Consignes pour la saison d'automne 2020

Le responsable de l'activité (désigné en jaune sur le planning) est en charge de l'organisation et du respect des consignes.

Conditions particulières en raison du COVID 19

A l'embarquement à l'aller comme au retour :

- Port du masque OBLIGATOIRE
- Le responsable de la journée distribue la solution hydro alcoolique à chaque participant au pied de la montée dans le car (il s'assure que les participants embarqués à Varcès soient tous porteurs du masque et que la désinfection a été faite.

Lors de la randonnée, pas de restrictions particulières toutefois lors des arrêts il vous est recommandé d'éviter de vous regrouper sans distanciations. De même, lors de la pause repas, respecter toujours la distanciation et éviter les distributions de friandises et autres biscuiteries de mains en mains.

∞∞∞∞∞∞∞

Quelques recommandations lors de nos sorties

> **Ne laissez aucune trace** de notre passage. Pas de papiers (mouchoirs, papier WC), épiluchures, coquilles d'œufs, boîtes, bouteilles, etc...Il vous est facile de redescendre vide ce que vous avez monté plein. *La nature, nous l'aimons belle ! Nous la gardons belle.*

> **Nous aimons les fleurs** à Montagne Evasion, mais *nous ne les cueillons pas.*

> **Ayez :**

- De bonnes chaussures, *la sortie vous sera interdite si vous êtes chaussé de pataugas, basket, tennis ou chaussures basses de montagne. Les embarquements se font désormais en chaussures de montagne propres !* Pensez à avoir une paire de chaussures pour le retour.
- Dans le sac à dos vous devez avoir : pull ou laine polaire, gore-tex, coupe-vent, bonnet, gants, sifflet, lampe de poche, couverture de survie, cape de pluie, monnaie. casse-croûte, quelques barres énergétiques,

boisson, lunettes de soleil de qualité. C'est le fond de sac minimum recommandé

- Une pharmacie personnelle comprenant : Médication contre maux de tête, rhume, pieds sensibles, coups (arnica) crème solaire, collyre, éventuellement, produits homéopathiques de confort.
- Des bâtons télescopiques sont recommandés. Ils soulagent les articulations des genoux surtout à la descente.

Si vous avez des problèmes de santé n'interdisant pas la pratique de nos activités, mais pour lesquels il peut être nécessaire de recourir de façon urgente à une médication précise :

- Prévenez les responsables de sortie de cet aspect particulier,
- Joignez dans votre pharmacie une fiche précisant la conduite à tenir.

> **Ne vous éloignez pas** du groupe.

- **Ne dépassez pas le « chef de file »** qui est seul juge de l'itinéraire à suivre.
- Vérifiez, à un carrefour que les suivants prennent bien le sentier sur lequel vous êtes engagé.
- **Laissez votre sac au bord du chemin**, lors d'un arrêt pour besoins personnels. *Cela permettra au « serre file » de savoir où vous êtes et de vous attendre.* Il est souhaitable de profiter des haltes plutôt que de s'arrêter n'importe quand.

> **Ne manger pas dans le car**, il faut le garder propre

> **Consultez** le site et/ou le répondeur pour connaître le lieu de la randonnée ou les modifications apportées au programme annoncé.

Si vous avez opté pour le forfait et que vous ne pouvez participer à la sortie, désinscrivez-vous sur le site ou signalez le clairement sur le répondeur, cela permettra d'accepter des adhérents inscrits à la sortie.

> **Rappelez-vous** que la gestion des inscriptions est assurée par des bénévoles. *Sachez donc accepter quelques retards ou défaillances du dispositif mis à votre service et restez courtois lorsque ce cas se présente.*

> **Appelez** le répondeur Tél. : 04 76 09 46 53 pour tous renseignements sur les différentes activités.

Merci de respecter ces quelques recommandations nécessaires au bon déroulement de nos sorties.