

1/ - Adhésion

Vous avez adhéré à l'Association Carquei'Rando en payant la cotisation annuelle ainsi que la licence FFRP type IRA et vous avez présenté un certificat médical certifiant que vous n'avez aucune contre-indication à la randonnée pédestre. Soyez le bienvenu. Avec cette licence, les adhérents sont couverts par une assurance bien adaptée à la randonnée pédestre pratiquée. Elle couvre la responsabilité civile, défense et recours, frais de recherche et de secours, accidents corporels et assistance. La responsabilité de l'association est couverte par l'adhésion du participant.

L'activité du Club couvre un éventail de randonnées adaptés aux marcheurs, allant de ceux pouvant faire 2h de marche sur 4 à 6 km et jusqu'à ceux capables de faire un circuit supérieur à 20 km avec des dénivelés de 500 à 1200 m et à des altitudes pouvant atteindre 2500 à 3000 m.

2/ - Equipement

L'équipe dirigeante et les animateurs étant responsables des randonnées proposées, il est de leur devoir d'exiger un équipement qui permette de randonner en toute sécurité. Les personnes qui pourraient se présenter au départ avec un équipement jugé insuffisant par l'animateur, ne pourront pas participer à la sortie.

Une tenue correcte est exigée et les animaux ne sont pas admis.

CONSEILS PRATIQUES POUR L'EQUIPEMENT

- Gourde d'eau : 1 à 2 l l'été, ou pipette (poche d'eau)
- Les Bâtons télescopiques sont recommandés
- repas froid pour les sorties de la journée et des aliments nutritifs pour les petites sorties.
- toujours avoir sur soi sa licence FFRP et sa carte Vitale.

Les chaussures : doivent être de type spécifique à la randonnée, en bon état, (semelles avec crampons). Ne pas partir en randonnée avec des chaussures neuves

- Sont interdites : baskets – tennis – espadrilles ou équivalent.

Les chaussettes : Doivent être de type spécifique à la randonnée.

Le sac à dos : Il doit être adapté au type de randonnée, attention aux grandes capacités, penser au dos ventilé

Vêtements :

- Vêtement de pluie (poncho – k. way) et housse imperméable pour le sac
- Vêtements chauds : anorak – pull – polaire-bonnet.
- Eventuellement prévoir des vêtements de rechanges , des guêtres

Petits matériels utiles : Couteau - Sifflet - Lampe électrique - Lacets de chaussures - Ficelle (un mètre) - Lunettes de soleil – protection solaire - Boussole

Pharmacie : Prévoir une petite pharmacie personnelle où l’an trouvera ses médicaments

Quelques règles à observer :

- Pensez à boire régulièrement
- Soyez indulgents avec les animateurs, ils sont tous bénévoles. Ils font de leur mieux pour vous emmener sur des itinéraires intéressants et variés en toute sécurité. Facilitez leur la tâche en restant derrière eux.
- **Respectez la nature** , n e jetez aucun papier, ramenez vos déchets (épluchures boîtes en tous genre, peaux d’agrumes nocives pour la végétation) ; Dissimulez au mieux les papiers hygiéniques
- Laissez le lieux de votre pique-nique aussi propre que vous souhaitez le retrouver
- Ne coupez pas les fleurs ; contentez-vous de les identifier ou de les photographier ;Ne maraudez pas, respectez le bien d’autrui.
- Suivez les sentiers ; ne coupez pas les lacets des chemins pour ne pas créer une nouvelle trace susceptible de détériorer le terrain en favorisant des couloirs d’érosion.
- Ne pas allumer de feu dans TOUS LES CAS
- Refermez les barrières et respectez les clôtures
- Pour avoir une chance de voir des animaux, évitez de crier en montagne
- Evitez de manger les fruits situés au ras du sol : l’urine du renard est toxique et peut provoquer une maladie de foie incurable et mortelle (échinococcose alvéolaire ou ténia du renard)
- Méfiez-vous de l’eau des torrents : limpidité ne veut pas dire potable – évitez de la boire

3/ - Respectez les instructions de l’animateur

Au début de la randonnée, l’animateur désigne une personne qui fermera la marche.

L’animateur doit être en tête du groupe, et ne doit pas être dépassé . Il peut, pour des raisons diverses, se retrouver au milieu. Dans ce cas, il délègue une personne pour être en tête. Celle-ci s’arrêtera à chaque embranchement et attendra les instructions de l’animateur. Dans tous les cas, chacun doit rester en vue.

En cas de brouillard, d’une erreur d’orientation, d’un sentier barré ou coupé, etc... ne pas se disperser et respecter la décision de l’animateur, même si vous ne partagez pas son avis. Le randonneur qui quitterait le groupe, contrairement aux ordres, se mettrait en situation d’exclusion du Club.

En cas d’orage, ne pas rester groupés.

En cas d'accident, seules quelques personnes doivent s'occuper du blessé sous les instructions de l'animateur. Un blessé a besoin d'air, de volume ; ne pas l'étouffer par une présence trop nombreuse autour de lui. Suivez rigoureusement les instructions du responsable pour faciliter sa tâche.

Dans le cas où vous devriez vous arrêter pour un besoin naturel, mettez votre sac à dos en bordure du sentier et prévenez l'animateur ou une personne du groupe. De même si vous avez un malaise, une fatigue brutale, prévenez votre entourage, l'équipe prendra le temps de vous aider à passer un moment difficile.

4/ - Fin de randonnée

L'animateur est responsable du groupe jusqu'au retour aux voitures. Il doit s'assurer que tout le monde est bien de retour, surtout, si, pour des raisons diverses, le groupe s'est divisé. En conséquence, les participants doivent attendre l'accord du responsable pour partir ; d'abord par politesse, mais surtout par sécurité afin de recenser tout le monde.

L'animateur indiquera le montant des frais du voyage dont chaque randonneur devra s'acquitter.

Les randonneurs qui ne respecteraient pas ce règlement intérieur peuvent être exclus de Carquei ' Rando sans aucun dédommagement et ce, sur décision du Conseil d'Administration, selon l'article 5 des statuts.