

GESTES BARRIERES ET PRECAUTION POUR LA SECURITE EN RANDONNEE

Bonjour à toutes et tous après quasiment 3 mois de silence

Je tiens à remercier la fédération française de randonnée pour la mise en place de la première étape du plan de reprise

Je me suis habitué dans mon travail quotidien, à ne pas prendre de risque pour le bien de tous y compris pour moi, et je puis vous assurer que c'est éprouvant physiquement et psychologiquement.

Il faut sans cesse se rappeler les gestes de sécurisation, la peur de la contamination est omniprésente, mais c'est le prix à payer pour rester indemne.

Autrement dit, les principes de précaution comprenant : distanciation, désinfection des mains par le savon ou le gel hydroalcoolique sont toujours d'actualité et probablement encore pour longtemps.

Enfin le masque est pour nous médecin indispensable, car il arrête la contamination aérienne par les postillons émis rapprochée, aussi vous devrez le porter en groupe comme si nous étions en transport en commun.

Bien que nous soyons en période de déconfinement, période faussement rassurante, car le virus circule toujours, il ne sera pas possible de revenir à nos effusions bienveillantes d'antan.

Que nous soyons : pratiquants non encadrés

Pratiquants encadrés

Animateurs encadrant dans un club de randonnée

Baliseurs,

Dirigeants club ou de comité

Nous allons devoir nous plier aux gestes et règles barrières

1) PORT DU MASQUE

Conseillé avant et après chaque sortie

Situation de rapprochement inférieure à 1M

Moins conseillé pendant l'activité physique si la distance est bien gardée mais si vous aimez parler et profiter du moment de convivialité de la rando **gardez le**

2) DISTANCIATION PHYSIQUE

Doit être de 5 M si marche rapide et marche nordique supérieure à 6 KM/H

de 2 M pour une marche normale à 4 KM /H

Rappel il faut 4 M 2 pour chaque individu

3) GEL HYDRO ALCOOLIQUE : OBLIGATOIRE SUR SOI

Comme le KIT comprenant : masque, gel, lingettes, petit savon en pain, sac poubelle, sopalin et /ou mouchoir papier.

LES GANTS à usage unique sont inutiles et dangereux car ils protègent encore moins que la peau surtout si application de gel

Alors ayez un petit SAC SUR VOUS AVEC CE NECESSAIRE

4) VOUS AVEZ DE LA FIEVRE =>RESTEZ A L' BARAQUE

Surtout si autres Signes cliniques du COVID 19 comme perte d'odorat, maux de tête, fatigue intense, troubles digestifs, TOUX +++

5) MATERIEL PERSONNEL A LA PRATIQUE DE LA MARCHE

IL NE DOIT PAS ETRE PRETE, IL DOIT RESTER VOTRE PROPRIETE PERSONNELLE COMME UN MASQUE

6)PAS DE LIMITE DE DUREE mais soyez raisonnable au début surtout si la forme n'est pas là du bon sens avant tout .

7)LES VESTIAIRES

Ne pas les utiliser, paraît être la plus sage précaution pour tous.

Changez-vous dans les voitures par exemple.

L'utilisation des LOCAUX mis à votre disposition seront soumis aux décisions des gestionnaires.

8) PRATIQUANTS

_A priori des groupes de **10** comprenant les encadrants : animateurs et assistants licenciés ou pas, pour tous publics.

JE RAPPELLE que les personnes à risque de COVID, pour raisons médicales connues, comme un K en cours de chimio, une immunodépression sévère, une insuffisance d'organe, DIABETE NON EQUILIBRE se doivent de comprendre leurs risques et ceux qu'ils font courir aux autres et d'être prudents, compréhensifs et savoir attendre des jours meilleurs avec probablement un certificat médical de non contre-indication à la marche en bonne et due forme.

IL N'Y AURA PLUS DE SORTIES LABELLISEES SANTE POUR LE MOMENT

LES INSCRIPTIONS AUX SORTIES SERONT OBLIGATOIRES

Premièrement pour respecter le nombre de 10 et d'autre part en cas de contamination d'un pratiquant pour faire remonter le risque et les personnes contact.

Il faudra un SERRE file et un assistant qui se feront un devoir de rappeler les gestes barrières, pour la sécurité de tous.

Ce sera une œuvre pédagogique à laquelle il faudra se soumettre avec compréhension sans hostilité. pas de contact physique et distance minimale d'un à deux mètre entre chaque participant.

9) LES TRANSPORTS

PAS DE COVOITURAGE que des voitures persos. ou vélo

R.D.V.sur les lieux de départ.

Possibilité de deux personnes dans le même véhicule un devant, un derrière à l'opposé du conducteur.

Tous deux avec masque.

10) ESPACES DE PRATIQUE

Espaces ouverts autorisés, si possible les moins fréquentés et balisés, en évitant les terrains techniques pouvant favoriser les contacts physiques et d'éviter les efforts intenses avec masque donc des terrains faciles pour tous.

Les moments de convivialité avec repas pots etc...seront à limiter avec masque ou à éviter en gardant la distanciation .

pas de compétitions, pas de manifestations grand public, pas de voyages.

11) EN CAS D'ACCIDENT

les personnes portant secours devront porter un masque, se désinfecter les mains avant et après le secours, éventuellement utiliser des gants dans ce cas.