

# Règles de sécurité pour la randonnée pédestre

*Recommandations du Coders Île-de-France*

- La propre sécurité du randonneur est avant tout assurée par sa propre vigilance !
- Le randonneur doit s'informer à l'avance, auprès de l'animateur, des difficultés potentielles de la randonnée, s'il pense que celle-ci risque de dépasser ses propres capacités physiques.
- Le randonneur veillera, par son comportement, à ne pas mettre en péril sa sécurité ni celle du groupe.
- En cas d'arrêt « intempestif », c'est-à-dire hors des repos prévus par l'animateur, le serre-file doit en être informé. Le randonneur laissera également son sac en vue sur le bord du chemin.
- La présence d'un serre-file est obligatoire car l'animateur ne peut voir la totalité de son groupe en permanence. En présence d'un groupe important, un second animateur pourra être adjoint pour sécuriser la randonnée.
- Lors de la traversée de routes, l'animateur donne le signal de la traversée.
- Les randonneurs auront toujours dans leur sac les médicaments d'urgence qui leur sont nécessaires, avec leur mode d'emploi. Les trousse de secours dont sont munis les animateurs ne doivent contenir aucun médicament, pas même un comprimé de paracétamol !

*Par ailleurs :*

- Il est conseillé de marcher à son rythme sans forcer puis progressivement d'allonger son pas.
- Il faut penser à boire de l'eau (toutes les vingt minutes environ) et à s'alimenter légèrement.
- Le port du pantalon est préférable à celui du short pour éviter les égratignures... les coups de soleil, mais aussi les piqûres de tiques qui provoquent la maladie de Lyme. Cet acarien vit dans des zones humides, en milieu forestier, dans des herbes hautes, des fougères, et a le plus souvent pour cible les êtres vivants du type randonneurs. Le risque de piqûre est plus important du printemps à l'automne. Les symptômes (rougeurs) peuvent apparaître de quelques jours à quelques semaines après la piqûre. Une consultation médicale s'impose. Pour en savoir plus, consulter le site de l'association **France Lyme**.
- Il faut savoir que si les activités en extérieur exposent à la faune, elles exposent aussi à la flore donc aux pollens. Il y a risque d'allergies (rhume des foins) chez les personnes prédisposées. Durant la rando, respectez la nature et préservez notre environnement. Exemple : remportez vos déchets.