



Informations et consignes de sécurité à respecter pendant les marches :

Nous vous précisons que les responsables de marche sont bénévoles. Afin de leur éviter d'avoir à répéter les règles (ce qui n'est agréable ni pour eux ni pour vous), nous vous remercions de prendre note des informations suivantes :

→ Le responsable de chaque groupe et/ou son binôme a sur lui :

- un gilet jaune ou un brassard,
- une trousse de 1^{er} secours,
- un téléphone portable.

→ Au moins un des encadrants de chaque groupe est en mesure de pratiquer les gestes qui sauvent.

→ Il est impératif de respecter les horaires de départ des marches

→ Sur route, les marcheurs doivent impérativement garder la droite. Lors des passages piétons, les marcheurs doivent traverser tous ensemble.

→ Nous conseillons à chaque marcheur :

- d'avoir sur lui une enveloppe cachetée contenant les coordonnées de son médecin traitant ainsi qu'une copie de sa carte vitale, de son ordonnance en cours et un post-it précisant les éventuelles allergies médicamenteuses,
- de prendre une bouteille d'eau,
- de prévoir de quoi se resucrer pour les personnes diabétiques.

→ Il est interdit de quitter le groupe, pour quelque raison que ce soit, sans en avertir le responsable ou son binôme.

→ En cas de mauvais temps (pluie ou forte chaleur) 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. (Nous vous conseillons d'appeler entre 13h et 13h30)

En vous remerciant de respecter ces règles pour le bon fonctionnement des marches et la sécurité de tous.

Le comité directeur et les responsables de marches

Club Cœur et Santé de Brest et sa région

Animateur responsable : Louis Floch

3 rue des Aubépines, 29200 Brest - Tél : 02 98 49 20 95

Courriel : coeursante.brest@gmail.com

Visitez notre blog ! <http://coeursantebrest.canalblog.com>