

## CONSIGNES DE LA FEDERATION FRANCAISE DE RANDONNEE A RESPECTER A PARTIR DU 11 JUILLET

Port du masque	Conseillé avant et après la sortie. Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique
Distanciation physique : 4m <sup>2</sup> /pers	A adapter à la vitesse de progression (2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h, 5 mètres pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h, 1,5 mètres sur les côtés) et à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)
Utilisation de gel hydroalcoolique	Obligatoire
Si symptômes du COVID-19	Restez chez soi Prévenir immédiatement le responsable si des signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie groupe
Kit sanitaire personnel composé de : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle	Obligatoire pour l'accompagnateur et préconisé pour le pratiquant.
Nombre	Sans limitation mais en respectant strictement la distanciation entre pratiquants et en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux
Inscription aux sorties	Sur inscription si possible Liste des participations à archiver pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux
Covoiturage	Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières, en ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation
Partage de repas	À ne pas organiser et éviter avec distanciation pour le pique-nique