

RANDONNER AUX TEMPS DU COVID-19

LA BONNE ATTITUDE À ADOPTER PAR LES RANDONNEURS

28.5.2020 – Sortir, se sentir libre et retrouver la nature permet de se détendre dans la situation extraordinaire de ce moment. Merci à vous, randonneuses et randonneurs, de faire preuve de responsabilité et de solidarité. Voici la bonne attitude à adopter pour une randonnée en toute sécurité.

PLANIFIER SA RANDONNÉE

- Évitez les hauts lieux de randonnée pour réduire les contacts avec les autres randonneuses et randonneurs.
- Restez sur les chemins balisés.
- Les remontées mécaniques ont le droit de reprendre leur service à partir du 6 juin 2020. Informez-vous au préalable.
- Les restaurants ont le droit d'ouvrir depuis le 11 mai. Informez-vous au préalable.
- Les cabanes de montagne ont le droit d'ouvrir depuis le 11 mai. Informez-vous au préalable.
- Informez-vous à l'aide de cartes et de la littérature sur la randonnée sur les degrés de difficulté, les distances, les dénivelés et les temps de marche. Prévoyez suffisamment de temps.
- Renseignez-vous sur les éventuelles dispositions cantonales avant de partir en randonnée.
- Si vous vous sentez malade, restez à la maison.

QUE METTRE DANS SON SAC À DOS?

- Comme d'habitude: veste de pluie, protection solaire, vêtements de rechange, carte d'excursions topographique, téléphone mobile avec numéros d'urgence, couteau de poche, nourriture et boissons, trousse à pharmacie, médicaments personnels
- Masque d'hygiène
- Désinfectant (il n'est pas toujours possible de se laver les mains en route)

ARRIVÉE ET DÉPART

- Gardez une distance de deux mètres dans les transports publics. Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque.
- Si vous voyagez en voiture, vous pouvez sélectionner le filtre «Randonnée en boucle» pour trouver une proposition de randonnée où les lieux de départ et d'arrivée coïncident.

RANDONNER EN TOUTE SÉCURITÉ

- Ne serrez pas la main de vos compagnons de route.
- Les groupes jusqu'à 30 personnes sont à nouveau autorisés à partir du 30 mai 2020.
- Les règles de distanciation s'appliquent aussi sur les chemins de randonnée. Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque. Lorsque vous vous croisez sur des chemins étroits, vous n'avez pas besoin de mettre un masque car le contact dans cette situation est très court.
- Toussez et éternuez dans le creux de votre coude.
- Lavez-vous les mains, si possible. N'utilisez pas de savon dans les cours d'eau et évitez les abreuvoirs des vaches!
- Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, utilisez du désinfectant.
- Refermez les clôtures après votre passage à l'aide de votre manche ou d'un mouchoir.

PAUSES

- Les règles de distanciation s'appliquent aussi durant les temps de pause. Si ce n'est pas possible, il est recommandé de porter un masque.
- Ne partagez pas vos repas et boissons.
- Emportez vos déchets, surtout les mouchoirs, dans des sachets fermés et ne laissez rien derrière vous. Bien entendu, il en va de même lorsque vous vous soulagez. Lavez-vous et/ou désinfectez-vous ensuite les mains.

FIN DE LA RANDONNÉE

- Lavez-vous les mains après, si possible. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, utilisez du désinfectant.