

**Le CERF n'organise pas d'activités à risques mais pour le bon déroulement de celles-ci quelques règles de base peuvent être rappelées. Il s'agit de conseils non exhaustifs. Il est de la responsabilité de chacun de les suivre de manière adaptée aux situations réelles.**

Les parents s'assurent que leurs enfants connaissent ces règles et les respectent.

## 1. Vous êtes le premier acteur de votre sécurité.

**Faites attention à vous mais aussi aux autres.**

N'hésitez pas à signaler un danger aux autres participants.

Assurez-vous que vos capacités physiques soient compatibles avec l'activité proposée.

Si quelqu'un prend des risques inutiles, dites-le lui et voyez avec lui comment faire autrement.

En cas de doute, demandez aux animateurs.

## 2. Équipement

Nous sommes dans la nature et en particulier dans la forêt. **Assurez-vous de porter des vêtements adaptés :**

Chaussures de randonnée protégeant pieds et chevilles ou bottes en caoutchouc, pantalon et veste à manches longues protégeant des égratignures. Gants si nécessaires.

Vêtements et protections adaptés à la météo : protection contre la pluie ou le soleil, crème solaire, protection anti-moustiques à la saison.

Emportez toujours à boire, surtout en été.

L'animateur peut refuser votre participation si malgré les consignes vous n'êtes pas équipé correctement pour la sortie.

## 3. Toxicité

Nous nous intéressons aux plantes, champignons, traces d'animaux... Certains peuvent être toxiques, porteurs de bactéries, urticants.

**Ne touchez pas ce que vous ne connaissez pas.**

Mettez des gants pour saisir certaines plantes, les laissées d'animaux, etc. Ne jamais toucher les animaux morts.

Signalez vos allergies connues (piqûres d'insectes, plantes...).

Lavez-vous les mains après chaque sortie, si possible avant de reprendre votre véhicule.

## 4. Déplacements

Nous utilisons des itinéraires sans danger cependant :

**Ne quittez pas les chemins sauf sur invitation de l'animateur.**

Attention aux autres véhicules et piétons aux abords des parkings.

Regardez où vous mettez les pieds : fossés, branchages, pierres, animaux ...

Nous évitons de traverser les routes. Si cela arrive :

Traversez en file indienne en laissant un espace de visibilité et de déplacement rapide à chacun.

Vérifiez vous-même si vous pouvez traverser, ne vous fiez pas au comportement des autres qui peuvent être plus rapides ou mieux placés.

Faites signe aux automobilistes de ralentir. En cas de visibilité réduite (nuit, brouillard, neige) ne traversez une route qu'en cas de nécessité absolue, portez un gilet réfléchissant et une lampe.

Si nous empruntons une route passante, le groupe doit rester compact (en file indienne ou deux de front au maximum) et circuler sur le bord droit de la chaussée. Au moins une personne à chaque extrémité du groupe doit porter un gilet fluorescent.

## 5. Premiers secours

**L'un des animateurs porte une trousse de premiers secours dans son sac.**

Signalez si vous avez une telle trousse, êtes formés aux premiers secours ou êtes secouriste.

En cas d'incident, suivez les consignes de l'animateur. Restez à l'écart, en sécurité.

Les numéros d'urgence sont : Numéro général 112  
Samu 15, Pompiers 18.

## 6. Respect de l'environnement

A priori, si vous êtes là c'est que vous y êtes sensible !

Règle de base :

**Ne laissez que les traces de vos pas sur les chemins, n'emportez que des images et des sons.**

Évitez de déranger les animaux, toute fuite leur coûte une énergie chèrement gagnée.

Ne les touchez pas, surtout les jeunes, notre odeur peut faire fuir leurs parents et nous pouvons aussi leur transmettre des maladies, abîmer leur peau ou protection externe, etc.

Évitez les piétinements inutiles, ce lieu est peut-être l'habitat ou le garde-manger d'un animal.