



N° 120 - 10 novembre 2021

Lors de sa première réunion, le Comité directeur issu de notre assemblée générale a pensé utile de rappeler quelques bonnes pratiques, concernant la santé et la sécurité.

L'épidémie de Covid est toujours présente, et les gestes barrière sont nécessaires :

- le nombre de cas et d'hospitalisations remonte progressivement.
- un cas de Covid (sans aucune gravité) parmi nos adhérents a conduit les personnes du même groupe de rando en montagne à faire des tests (tous négatifs), en liaison avec l'Agence Régionale de Santé.

Le niveau d'alerte ne justifie pas à notre avis de refaire les inscriptions préalables et les listes que nous avons connues, mais simplement à **ne pas oublier les gestes barrière, en particulier :**

- **pas d'embrassade ni de poignée de mains**
- **se laver les mains fréquemment (gel hydroalcoolique)**
- **lorsqu'on parle directement à quelqu'un (moins de 2m) porter le masque**

Certes le fait d'être vaccinés diminue beaucoup le risque de forme grave de Covid, mais il vaut tout de même mieux l'éviter, et il faut diminuer le risque de transmission.

Eviter de le transmettre entre nous, c'est aussi empêcher de le propager vers notre famille ou nos amis.

Toujours pour préserver notre santé et pour éviter les accidents lors des randos, nous vous rappelons quelques conseils sur votre équipement.

La saison hivernale commence, avec des sentiers glissants, parfois gelés, avec le froid et des journées plus courtes.

- De **bonnes chaussures** (montantes de préférence), avec des semelles bien crantées sont indispensables
- Les **bâtons** sont fortement conseillés, ils aident pour les montées, et constituent un appui précieux pour l'équilibre à la descente
- Une **frontale ou une lampe de poche** sont très utiles si la rando se finit un peu tard

Bonnes randos à tous !

Christian Montané