

# RANDONNER AUX TEMPS DU COVID-19

## LA BONNE ATTITUDE À ADOPTER PAR LES RANDONNEURS

29.10.2020 – Sortir, se sentir libre et retrouver la nature permet de se détendre dans la situation 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. Les rassemblements spontanés de plus de 15 personnes dans l'espace public sont interdits.
- Restez sur les chemins balisés.
- Les remontées mécaniques ont le droit de reprendre leur service depuis le 6 juin 2020. Le port du masque est obligatoire, aussi à l'extérieur. Informez-vous au préalable.
- Les restaurants ont le droit d'ouvrir depuis le 11 mai. Le port du masque est obligatoire et depuis le 29.10. un maximum de 4 personnes par table est permis. Informez-vous au préalable.
- Les cabanes de montagne ont le droit d'ouvrir depuis le 11 mai. Le port du masque est obligatoire. 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

- Le port du masque est obligatoire dans tous les transports publics (y compris les transports de montagne), aux arrêts de bus et gares.
- Le port du masque est aussi obligatoire dans les établissements et les espaces publics en plein air à forte affluence.
- 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 marche.
- Les règles de distanciation s'appliquent aussi sur les chemins de randonnée. Si ce n'est pas possible, le porte d'un masque est obligatoire. 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, portez 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.