

# RANDONNER AUX TEMPS DU COVID-19

## LA BONNE ATTITUDE À ADOPTER PAR LES RANDONNEURS

Sortir, se sentir libre et retrouver la nature nous permet d'oublier un instant la situation extraordinaire dans laquelle nous nous trouvons en 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

- Découvrez des coins inconnus dans votre région. Avec 65 000 kilomètres de chemins de randonnée, vous en trouverez certainement un près de chez vous sans devoir emprunter les transports publics.
- Ouvrez la carte sur [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) et cliquez sur le suivi de votre position en haut à droite de l'écran pour afficher le chemin de randonnée le plus proche de chez vous.
- Évitez les hauts lieux de randonnée pour réduire les contacts avec les autres randonneuses et randonneurs.
- Optez pour des itinéraires reculés et restez sur les chemins balisés.
- Si vous faites partie du groupe à risque, vous devriez renoncer à randonner en ce moment. Vous devriez surtout éviter les transports publics.
- Les remontées mécaniques n'ont pas encore repris du service.
- Les restaurants pourront rouvrir à compter du 11 mai.
- Les cabanes de montagne pourront rouvrir à compter du 11 mai.
- 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 de plus de cinq personnes sont toujours prohibés.
- 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.
- Toussez et éternuez dans le creux de votre coude.
- Lavez-vous les mains après, 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 vous asseyez pas tous ensemble sur le même banc.
- Ne partagez pas vos repas et boissons.
- Ce qui vaut au quotidien s'applique maintenant à plus forte raison: 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.