



INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LA TROUSSE DU RANDONNEUR

Vous qui avez choisi de rejoindre **RANDO ET DECOUVERTE** pour randonner, voici quelques petits conseils concernant votre trousse personnelle que vous devez avoir en votre possession à chaque sortie ou séjour.

- Si vous avez une maladie personnelle, pensez à vos médicaments spécifiques prescrits par votre médecin et **n'hésitez pas à prévenir l'animateur en charge de la randonnée.**

Ayez avec vous du paracétamol ou autre pour les maux de tête, les courbatures....

De l'ultra levure, imodium, spafon pour les soucis intestinaux.

Vous pouvez aussi avoir d'autres produits. Vous pouvez emporter tout ce que vous désirez mais attention au poids de votre sac à dos.

L'animateur n'a pas le droit de donner tout médicament à un randonneur sauf si ordre d'un médecin.

Une petite pharmacie perso avec juste de quoi désinfecter et mettre un pansement sur une plaie.

Et pour éviter tous les petits ennuis, n'oubliez jamais de :

- Vous hydratez pendant la randonnée
- Manger : fruits secs, pâtes de fruits, chocolat, bananes, barres énergisantes...
- Vous protégez : lunette de soleil, crème solaire, couvre-chef et autre matériel de protection selon le temps et la saison.
- Bien régler et équilibrer son sac à dos
- Avoir un matériel adapté : chaussures, bâtons...

L'animateur en charge de la randonnée a également une trousse de secours qui ne contient que du matériel car parfois **Rando rime avec Bobo.**

Il suffit de vous rappeler : **Bien se porter pour bien randonner**

Tout seul je vais plus vite, à plusieurs, je vais plus loin