

Running Club de Corbie

Pour une sécurité accrue lors des sorties collectives

1. Sortez de l'ombre. Porter des vêtements clairs ou réfléchissants permettant d'être vu des automobilistes à une grande distance,
2. Ne jouez pas avec votre sécurité ni celle des autres,
3. Ne prenez pas toute la chaussée. Veillez à rester sur le bas côté gauche de façon à voir le véhicule arriver,
4. Prenez connaissance du parcours emprunté,
5. Ne prenez pas l'initiative de quitter le parcours sans avertir le responsable du groupe,
6. S'il fait chaud, prenez de l'eau, portez une casquette afin de préserver la nuque, portez des vêtements clairs et légers,
7. S'il s'agit d'une sortie longue, prenez du sucre ou autres, un téléphone portable. Si vous êtes seul(e), avertissez un proche du parcours emprunté et des horaires,
8. Si vous ne vous sentez pas bien, faites le savoir aux coureurs proches de vous et au responsable qui ferme le groupe,
9. Si vous êtes asthmatique, informer le responsable du groupe,
10. Le responsable du groupe doit pointer les adhérents présents et expliquer le parcours. Il ferme le groupe de façon à pouvoir le joindre en cas de besoin. Il sera muni d'un téléphone portable pour pouvoir appeler en cas d'urgence.