

## **REGLEMENT INTERIEUR MNS**

Un certificat médical est obligatoire dès la première licence.

Les personnes qui désirent faire participer leurs petits enfants à la marche doivent avoir souscrit une adhésion familiale.

Etre bien chaussé, évitera les accidents de fatigue.

Par temps chaud, se munir de boisson pour éviter une déshydratation.

Par temps froid se vêtir chaudement.

A chaque sortie, se munir d'un petit encas : barres de céréales ou fruits secs.

Toujours avoir son téléphone portable sur soi et le numéro d'appel d'urgence.

Chaque personne, se sachant atteinte d'une maladie qui puisse la mettre en péril à tout moment, doit avoir sur elle son médicament d'urgence.

Après chaque pause, attendre l'ordre de l'animateur pour poursuivre la marche.

Lorsque l'animateur invite à la prudence et à la sécurité (cas de passage d'une voiture), s'y conformer de suite.

Lors de la venue d'une personne dans le groupe, ne pas l'ignorer.

Chaque personne en possession d'un véhicule automobile serait aimable de le mettre de temps en temps à la disposition du groupe pour effectuer les déplacements. De même chaque personne empruntant un véhicule automobile serait très reconnaissante de participer aux frais.

Chacun doit tenir un langage le plus académique possible, afin de respecter et ménager la sensibilité et la bienséance de tout le monde.

Lorsqu'une personne désire s'isoler quelques instants, elle doit prévenir son entourage afin de faire stopper le groupe.

L'intrusion en propriété privée pour la cueillette de fruits est strictement interdite.

Un marcheur qui décide de quitter le groupe pour rentrer tôt doit impérativement en avvertir l'animateur.

La personne qui ne se sent pas bien (étourdissement, malaise, vue subitement trouble,...) doit immédiatement prévenir l'animateur ou une autre personne qui agira à sa place.

Il est recommandé de bien boire avant le départ d'une marche et surtout ne pas avoir l'estomac vide (surtout pour la marche matinale).

Une halte dans un débit de boissons est strictement interdite.

Les chiens ne sont pas admis, même tenus en laisse.

Au retour de la marche, un remerciement à l'animateur serait agréable.

Merci de respecter ces quelques recommandations.