CHARTE du Randonneur AVF Cagnes sur Mer (2022-2023)

Les 'MINIMUM'

EQUIPEMENT

- Chaussures de montagne
- Bâtons
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil
- Vêtements adaptés (dont K-way ou cape de pluie) suivant la saison et la randonnée

SAC à dos

- Couverture de survie
- Trousse de 1er secours ou mini pharmacie (pansement, désinfectant …)
- Lampe frontale
- Couteau (multifonction si possible)
- Sifflet
- Tel. Portable
- Eau (mini 1l)
- Fruits secs …

Les attestations

- Carte ou pièce d'identité
- Carte Vitale
- Mutuelle complémentaire santé
- En cas de problème : identité de la personne à joindre avec son n. téléphone
- Liste des médicaments personnels

Il est demandé à chacun de respecter au mieux ces recommandations afin d'assurer et de garantir le bon déroulement des randonnées

NB

- **Dans le cadre du co-voiturage, utiliser des chaussures autres que celles prises pour la randonnée**