



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE LA
RÉGION DE GUEBWILLER

Espace VTT-FFC Région de Guebwiller



CODE DU VETETISTE

- Il contrôle l'état de son VTT et prévoit ravitaillement et accessoires de réparation.
- Il vérifie son équipement : casque, gants, lunettes et chaussures adaptées sont conseillés.
- Il ne s'engage pas par des conditions météorologiques défavorables (tempête, vent, pluie, neige).
- Il s'informe, avant de partir sur les circuits balisés, des difficultés du parcours, des zones et périodes de chasse et de vendanges.
- S'il est seul, il signale son itinéraire à son entourage.
- Il referme les barrières.
- Il ne s'écarte pas des chemins, ne circule pas en VTT sur les sentiers étroits, les hautes chaumes, les prés, dans les sous-bois et les ruisseaux et respecte le sens de l'itinéraire.
- Il contrôle sa vitesse, surtout dans les passages sans visibilité.
- Il ralentit à proximité des randonneurs pédestres et équestres, leur cède le passage.
- Il respecte la nature, apprécie le silence, le calme de la montagne et de la forêt, ne les souille pas de débris, passe à distance des animaux sauvages et n'effraie pas les animaux domestiques.
- Il reste calme et courtois dans toutes les circonstances.
- Il pense au Pass'Sport Nature FFC pour être bien assuré.



VETETISTES, méfiez-vous des tiques

A votre retour de randonnée, pensez à vérifier que vous n'avez pas de tiques sur la peau. En effet, ce parasite peut transmettre la maladie de Lyme. Aussi, respectez les consignes ci-dessous :

- Porter un chapeau, des vêtements couvrant les membres, fermés, en particulier le bas du pantalon. Les couleurs claires permettent de repérer les tiques plus facilement.
- Lors de la douche, en rentrant, vérifier les "zones à risques" : derrière les oreilles, nuque, aisselles, taille, zone génitale, derrière les genoux.
- En cas de tique fixée : appliquer de l'huile, minérale ou végétale, à l'aide d'un tampon (de 10 à 30 minutes). Si la tique est toujours fixée, utiliser une pince pour saisir l'animal le plus près possible de la surface de la peau et tirer dans l'axe du corps **sans l'écraser**. Désinfecter (Hexomédine, etc...) et surveiller la peau pendant les 6 semaines qui suivent.
- En cas d'apparition d'une tache rosée, qui s'étale en auréole, consulter le médecin afin d'entreprendre un traitement adéquat.
- En cas d'extraction incomplète de la tique, consulter le médecin. Des réactions locales persistantes peuvent s'installer.
- En cas de fièvre, avec douleurs musculaires importantes, douleurs articulaires, maux de tête, signaler à votre médecin que vous avez été mordu par une tique ou qu'il vous arrive d'aller en forêt pour vos loisirs ou votre travail.