

# NETTOYONS LE SUD



RÉGION  
SUD  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR



## LE GUIDE PRATIQUE DU PARTICIPANT

VOUS VOUS APPRÊTEZ  
À EFFECTUER UN RAMASSAGE  
AVEC VOTRE COMMUNE ?  
CE PETIT GUIDE EST FAIT  
POUR VOUS !



### UNE TENUE ADAPTÉE

Des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise pour crapahuter.

Des chaussures de sport ou de marche pour arpenter les sentiers de votre commune.

On s'équipe en fonction du temps : lunettes de soleil, casquette, crème solaire, coupe-vent, vêtement de pluie...

Et en fonction du terrain : bottes en caoutchouc ou chaussures de sécurité, ou d'un gilet fluorescent, surtout si vous êtes en milieu urbain ou dans une zone de circulation.



### LES BONS RÉFLEXES

N'hésitez pas à prendre des photos et partagez-les sur vos réseaux sociaux : en mentionnant le compte @maregionsud et le #NettoyonsleSud.

**On se manifeste :**  
Si vous ne souhaitez pas que l'on vous prenne en photo, signalez-vous en début de ramassage.

## BON RAMASSAGE !

### LES PENSE-BÊTES



À avoir sur soi : une gourde d'eau (pas de bouteille en plastique !), une petite collation.

N'hésitez pas à venir avec vos gants de jardinage ou de bricolage : ils doivent être assez épais. Si besoin, des gants adultes et enfants sont disponibles dans tous les points de rassemblement.

Pour les mégots : on les met de côté pour un tri simplifié, dans une éco-cup, une bouteille en plastique ramassée sur le trajet...



**Bon timing :** pensez à bien vérifier l'heure de départ de votre commune.

### QUELQUES CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Ne pas ramasser les objets dangereux, les excréments ou les animaux morts ou demander l'avis d'un organisateur.

Ne pas ramasser les seringues.

Enfants toujours accompagnés.

Ne pas se rendre sur la route, faire attention aux voitures.

Faire attention à son dos (se baisser en faisant un squat).

Si on se blesse, on vient immédiatement prévenir l'organisation.

**TOUJOURS BON À SAVOIR !**



Une trousse de secours est disponible au point de rassemblement de votre ramassage. Les numéros d'urgence :

**SAMU : 15 | Gendarmerie : 17 | Pompiers : 18**

maregionsud.fr

