

Consignes de sécurité et conditions de participation — Running Club

En vous inscrivant à cette session de running, vous reconnaissez avoir pris connaissance des conditions suivantes :

- **Aptitude physique** : Cette sortie est un rassemblement sportif de loisir non chronométré. Vous vous engagez à participer en étant en bonne condition physique et sans contre-indication médicale connue à la pratique de la course à pied.
 - **Assurance** : Vous devez être couvert par une assurance Responsabilité Civile personnelle afin de garantir les éventuels dommages causés à d'autres usagers ou participants.
 - **Respect du parcours et de la sécurité** : La sortie se déroule sur la voie publique. Vous vous engagez à respecter le Code de la route, à utiliser les trottoirs, à rester vigilant envers les piétons et à suivre les instructions données par l'équipe d'encadrement.
 - **Équipement et hydratation** : Il convient de venir muni d'une tenue et de chaussures adaptées à la course à pied, ainsi que d'une bouteille d'eau ou d'une gourde.
- La validation de votre inscription vaut acceptation de l'ensemble de ces règles.

Safety guidelines and conditions of participation — Running Club

By registering for this running session, you acknowledge that you have read and agreed to the following conditions:

- **Physical fitness**: This activity is an un-timed, casual sports outing. You commit to participating in good physical condition and with no known medical contraindications to running.
- **Insurance**: You must be covered by personal liability insurance to cover any potential damage caused to other road users or participants.
- **Route safety and rules**: The run takes place on public thoroughfares. You agree to obey traffic laws, stay on sidewalks, remain mindful of pedestrians, and follow all instructions provided by the event leaders.
- **Gear and hydration**: Please wear appropriate running attire and shoes, and bring a water bottle or flask.

Completing your registration confirms your acceptance of all these rules.

Thank you,
Parismus Team

