

ENTREZ RAMEZ SORTEZ

Tous ceux qui profitent de notre sport doivent maintenir un sens de responsabilité plus aigu alors que nous faisons face à une réalité nouvelle dans le contexte de la COVID-19. Aidez-nous à garder nos clubs d'aviron sécuritaires et notre communauté en santé en respectant ces consignes.*

Personne-ressource de votre club :

Courriel :

Téléphone :

**Des directives de club et provinciales additionnelles pourraient aussi s'appliquer*



AVANT

- Examinez toutes les communications du club sur les directives et les nouvelles consignes



- Habillez-vous pour l'entraînement à la maison - arrivez prêts à ramer
- Procédez à votre auto-évaluation quotidienne (utilisez une application)



- Remplissez la fiche d'inscription en ligne (si applicable)
- Remplissez votre bouteille d'eau à la maison
- N'allez pas à la remise à bateaux si vous ne vous sentez pas bien. Si vous avez précédemment visité la remise à bateaux, avisez votre club immédiatement. Suivez les directives de la santé publique pour les prochaines étapes

PENDANT

- Assurez-vous d'être familiers avec toutes les attentes et tous les protocoles du club s'appliquant à votre entrée dans la remise à bateaux
- Pratiquez la distanciation physique en tout temps
- Gardez les bouteilles d'eau et les gels/collations dans des sacs de type Ziploc quand vous ramez
- Aucune préparation de nourriture sur place
- Aucune douche et utilisation de la toilette limitée à l'essentiel
- Nettoyage des mains au minimum à l'arrivée après avoir nettoyé l'équipement et au départ
- Interdiction de cracher ou de se dégager les voies nasales (à part dans un mouchoir jetable)
- Jeter tous les mouchoirs dans des poubelles avec couvercles
- Remplissez le journal de nettoyage de l'embarcation et de l'équipement
- Remplissez la feuille d'entrée/sortie (le cas échéant)
- Utilisez seulement des outils personnels pour ajuster les embarcations et les avirons
- Tout équipement partagé (p. ex. poignées d'aviron, surfaces d'embarcations) doit être nettoyé en profondeur et désinfecté. Cela doit être fait avant, pendant (entre deux athlètes) et entre les groupes d'entraînement



APRÈS

- Remplissez la fiche de sortie en ligne (le cas échéant)



- Prenez une douche à la maison immédiatement après votre entraînement. Les vêtements mouillés et imprégnés de transpiration devraient être ramenés à la maison dans un sac de plastique pour être lavés et séchés



- Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez le rapporter immédiatement à votre club. Référez-vous aux directives de votre autorité en santé publique pour les prochaines étapes



Consultez nos affiches sur le nettoyage et la désinfection!