

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.*

AVANT

- Examinez toutes les communications du club sur les directives et les nouvelles consignes
- Procédez à votre auto-évaluation quotidienne (utilisez une application)
- Remplissez votre bouteille d'eau à la maison
- Habillez-vous pour l'entraînement à la maison - arrivez prêts à ramer
- Remplissez la fiche d'inscription en ligne (si applicable)
- 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

- Pratiquez la distanciation physique en tout temps
- Aucune douche et utilisation de la toilette limitée à l'essentiel
- Remplissez le journal de nettoyage de l'embarcation et de l'équipement
- Gardez les bouteilles d'eau et les gels/collations dans des sacs de type Ziploc quand vous ramez
- Nettoyage des mains au minimum à l'arrivée après avoir nettoyé l'équipement et au départ
- Remplissez la feuille d'entrée/sortie (le cas échéant)
- Aucune préparation de nourriture sur place
- Interdiction de cracher ou de se dégager les voies nasales (à part dans un mouchoir jetable)
- Utilisez seulement des outils personnels pour ajuster les embarcations et les avirons
- 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
- Jeter tous les mouchoirs dans des poubelles avec couvercles
- 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)
- 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
- 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

Personne-ressource de votre club : _____

Courriel : _____ Téléphone : _____

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

   @rowingcanada
fr.rowingcanada.org

