



Consignes pour les membres pour un retour à l'entraînement sécuritaire

Chacun des membres est responsable de respecter l'ensemble des mesures mises en place par le Club nautique de Sherbrooke. Le non-respect de ces consignes vous enlèvera le privilège de ramer au Club.

Avant votre arrivée, vous devez :

1. Signer ce document et le rapporter à votre entraîneur avant de vous rendre à votre premier entraînement (par courriel idéalement) ;
2. S'enregistrer sur la plateforme de *Membership* selon votre fédération sportive respective :
 - RCA (aviron) : <https://membership.rowingcanada.org/Account/Login>
 - CKC (canoë-kayak) : Informer Nathan de votre adhésion ;
3. Se procurer un seau et une guenille pour le nettoyage et la désinfection de l'équipement utilisé afin d'éviter de se partager le matériel de nettoyage et de désinfection ;
4. **Toujours arriver en linge d'entraînement avec le moins d'effets personnels possible, une bouteille d'eau pleine, crème solaire appliquée, lunettes et casquettes. Aucun partage d'effets personnels entre les rameurs.**

Marche à suivre lors de l'entraînement :

À votre arrivée :

1. Passage obligatoire aux stations de lavage des mains ;
2. Répondre au questionnaire de santé journalier auprès de l'entraîneur ;
3. Assurer le maintien d'une distance sociale (2 mètres) ;
4. Signaler votre présence à l'entraîneur, il/elle s'occupera de sortir votre bateau et vos rames.

Pendant l'entraînement :

1. Lors de la mise à l'eau, deux personnes maximums sur le quai ; une personne à droite de la passerelle et l'autre à gauche, former une file ou attendez près de votre bateau à deux mètres de distance ;
2. Toujours garder ses effets personnels avec soi (bouteille d'eau, casquette, cellulaire, clés...). **Ne rien laisser trainer ;**
3. Maintenir une routine de lavage des mains entre les activités ;
4. Pour l'instant, uniquement les bateaux monoplaces peuvent être utilisés ;
5. Les équipements doivent être utilisés par la même personne (bateau, rame) de chaque groupe.

Après l'entraînement :

1. Se laver les mains dès que vous sortez du bateau ;
2. Nettoyer puis désinfecter son bateau et ses rames avec l'équipement prévu à cet effet selon les directives de votre entraîneur ;
3. Le matériel utilisé ne devrait pas quitter les lieux de l'entraînement ;
4. Ramener tous vos effets personnels chez vous ;

5. Signaler votre départ à l'entraîneur et quitter le Club dès que vos tâches sont terminées, aucun flânage au Club.

En tout temps :

1. Toujours garder le 2 mètres de distance entre les personnes (dans la bâtisse, sur le terrain, sur les quais et sur l'eau) ;
2. Ne pas se présenter au Club si vous ou quelqu'un dans votre entourage êtes atteint du Covid-19 ou présentez des symptômes du Covid-19 ;
3. Ne pas se présenter au Club si vous êtes atteint d'une des maladies ou condition suivantes (*liste non exhaustive, vérifier avec un professionnel de la santé si vous avez une maladie pré existante*): hypertension, diabète, système immunitaire compromis, bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), asthme sévère, maladie cardiovasculaire, maladie cérébrovasculaire, risque supérieur de thromboembolie.
4. Ne pas se présenter au Club si vous avez 65 ans et plus ;
5. Ne pas vous présenter au Club hors de votre plage horaire réservée ;
6. Il n'est pas recommandé d'utiliser les transports en communs pour se déplacer, favorisez le vélo, la marche ou l'automobile (seul) ;
7. Aucun flânage au Club. **Arrivez, ramez, partez ;**

En signant ce document, je, _____ (votre nom)
m'engage à respecter l'ensemble des mesures mises en place par le Club nautique de Sherbrooke.
Je comprends que ces mesures sont en place pour ma propre sécurité, pour celle des autres
membres et des employé(e)s du Club.

X

Merci de respecter l'ensemble de ces consignes. On compte sur vous!

Bonne saison sur l'eau!