

GUIDE DU PRATIQUANT RELATIF À LA COVID-19

Canot, kayak de mer, canot-camping



Le plaisir de pagayer



Table des matières



| | |
|--|----|
| Pratique libre | 3 |
| Recommandations sanitaires générales | 4 |
| Navettes..... | 5 |
| Canot-camping (sauvage)..... | 5 |
| Sécurité nautique | 6 |
| Liste de rappels | 7 |
| Pratique libre..... | 8 |
| Annexes | 9 |
| Liens utiles et références..... | 10 |

Pratique libre



Objectif :

- 1) Assurer la sécurité de nos membres et de la population québécoise en tout temps ;
- 2) Favoriser la distanciation sociale (2 m) ;
- 3) Offrir des recommandations qui présentent un niveau acceptable de risques ;
- 4) Implanter des mesures sanitaires efficaces ;
- 5) Informer la clientèle sur les mesures sanitaires et de mitigation mises en place ;
- 6) Responsabiliser et favoriser l'autonomie du pratiquant en :
 - a) Encourageant des comportements responsables ;
 - b) Encourageant la recherche d'informations ;
 - c) Réduisant les points de contact ;
 - d) Favorisant la coopération et la solidarité.

Nous encourageons nos membres à revoir leurs habitudes de pratique tout en maintenant un niveau de sécurité optimal durant la pratique de l'activité et en s'assurant que les risques pour leur santé soient diminués au maximum.

Recommandations sanitaires générales

1. Le port du masque est à proscrire lorsque nous sommes sur l'eau, le risque de noyade étant accru.
2. Les participants partageant la même embarcation devraient habiter à la même adresse.
3. Éviter le partage ou le prêt de matériel entre les pratiquants durant l'activité.
4. Si votre accompagnateur n'habite pas à la même adresse que vous, l'embarcation devrait être de taille adéquate pour respecter la distanciation sociale de 2m (6pi).
5. Éviter les regroupements de style radeau sur l'eau.
6. Éviter les regroupements dans les contre-courants lors de la descente de rivière.
7. Chaque participant devrait avoir sa solution hydroalcoolique de 60% et plus pour l'hygiène des mains.
8. Avant le rangement du matériel dans les véhicules, effectuer un nettoyage sanitaire de votre matériel à l'aide d'eau savonneuse *.
9. Pratiquer votre activité dans un endroit connu respectant votre zone de confort et vos habiletés techniques.
10. Prioriser des sorties sur l'eau dans votre région ou à une distance raisonnable de votre domicile et respecter les mesures gouvernementales en vigueur pour vos déplacements.
11. Éviter toute sortie si vous présentez des symptômes.
12. Si un dessalage a lieu, faites la récupération. Si l'ensemble des mesures ci-haut sont respectées lors de votre sortie, le risque de contamination de la Covid-19 sera faible. Le risque de noyade quant à lui, lors d'un dessalage, est de modéré à élevé.
13. À la suite d'une récupération, éviter de vous toucher le visage jusqu'à ce que vous vous soyez lavé les mains.
14. Éviter les toilettes rustiques car elles ne sont pas nettoyées selon les normes sanitaires.
15. Si vous mettez à l'eau sur un terrain détenu par une entreprise, assurez-vous de respecter leurs mesures sanitaires et de vous informer de leur ouverture.

*Prioriser le savon biodégradable pour la préservation de nos cours d'eau.

Navettes

1. Essayer au maximum d'avoir la moitié des véhicules à la mise à l'eau et l'autre moitié à la sortie (dans le meilleur des cas, 2 personnes par véhicule).
2. Éviter de toucher inutilement les surfaces (sièges, barres, etc.).
3. Éviter de manger à l'intérieur du véhicule.
4. Il est conseillé de porter un couvre visage en sortant de l'eau et lors du trajet.
5. Le propriétaire du véhicule devrait mettre à disposition des passagers un produit nettoyant afin que ceux-ci nettoient leur espace avant de quitter le véhicule.
6. L'installation des embarcations sur le véhicule doit se faire par le propriétaire de l'embarcation ou par un membre du même foyer d'habitation que le propriétaire de l'embarcation.
7. Changez vos habitudes, prioriser les navettes à vélo ou à pied

Canot-camping (sauvage)

1. Prioriser le matériel personnel ou l'achat de matériel de camping avant d'opter pour la location.
2. Prioriser le canot-camping avec des personnes habitant à la même adresse que vous.
3. Chaque tente doit se trouver à un minimum de 5m de distance entre elles.
4. Dans une même tente, regrouper les personnes qui habitent à la même adresse. À défaut, chacun devrait avoir sa propre tente.
5. Ne partagez pas le matériel de camping entre pratiquants durant la durée de l'expédition.
6. Éviter les regroupements sous une même toile abri en installant plus d'un abri.
7. Pour la cuisine, chaque foyer d'habitation cuisine sa propre nourriture.
8. Chaque foyer d'habitation fait sa propre vaisselle.
9. Suivre les recommandations de la SOPFEU pour les feux à ciel ouvert. (Actuellement, il est interdit de faire un feu à ciel ouvert en forêt ou à proximité de la forêt.)
10. Autour du feu de camp, maintenir la distanciation sociale de 2m.
11. Pour les mises à l'eau et sorties de l'eau, priorisez le un à un afin de maintenir la distanciation sociale.
12. Pour vos besoins sanitaires, suivre les principes de *Sans trace Canada*.
13. Éviter toutes les habitudes de partages communautaires (cuisine collective, toile abri collectif, etc.)

*Prioriser le savon biodégradable pour la préservation de nos cours d'eau.

*Jeter l'eau sale à 70 m du plan d'eau. (*Sans trace Canada*)

Sécurité nautique

Toutes ces recommandations ne viennent en aucun cas remplacer les mesures sécuritaires propres à notre activité, telles que :

- Le port du VFI en tout temps sur l'eau
- Le port de vêtement isothermique en eau froide
- Avoir en sa possession tout le matériel de sécurité obligatoire
- Sortie sur l'eau avec un minimum de 2 embarcations
- Éviter l'alcool et les drogues
- Bien s'hydrater
- Port du chapeau et crème solaire

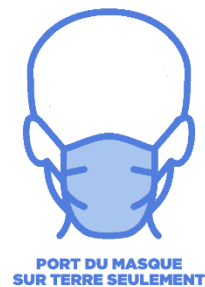
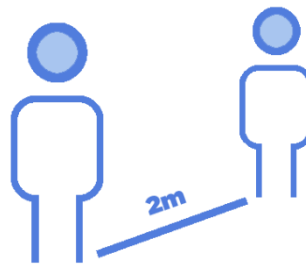


Liste de rappels



Pratique Libre
Qui ? Praticants
Quand ? À chaque sortie

- Je ne pratique pas l'activité si je présente des symptômes.
- Je ne porte pas de couvre visage lorsque je suis sur l'eau.
- Je priorise l'utilisation de mon équipement personnel.
- Je ne partage pas mon équipement avec les autres durant l'activité.
- Je respecte les mesures de distanciation sociale à la mise à l'eau.
- Je pagaie seul.e dans mon embarcation ou avec un membre du même foyer d'habitation que moi
- Je vais sur l'eau avec au moins une autre embarcation.
- Je vais sur un plan d'eau de ma région.
- J'évite les regroupements dans les contre-courants ou de style radeau.
- Je me lave les mains régulièrement ou j'ai en ma possession une solution hydroalcoolique de 60% et plus.
- Je priorise les navettes à vélo. Dans l'impossibilité, je m'assure de porter un couvre visage lors du transport.
- En cas de mauvaise température, j'évite d'aller sur l'eau.
- Je choisis un plan d'eau qui correspond à mon niveau de compétence et que je connais.
- Si une situation dangereuse survient et qu'une intervention doit être faite, je n'hésite pas à la faire même si elle ne respecte pas la distanciation sociale. Je comprends que je dois avant tout prévenir tout risque de noyade.



Annexes



Liens utiles et références

<https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/>

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/outils-secteur-loisir-sport-plein-air.aspx>

<https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/directives-reprise-activites-sportives/>

<https://www.inspq.qc.ca/publications/2949-travailleurs-transports-collectifs-covid19>

CANOT KAYAK QUÉBEC

4545 av. Pierre-de Coubertin

Montréal, Qc, H1V 0B2

514-252-3001

www.canot-kayak.qc.ca