



# GUIDE DU PRATIQUANT RELATIF À LA COVID-19

CANOT | KAYAK DE MER | CANOT-CAMPING

## OBJECTIFS

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

# Durant l'activité, en tout temps :

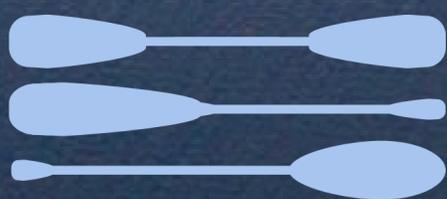


Le port du couvre-visage est à proscrire lorsque nous sommes sur l'eau. Le risque de noyade étant accru.

Pratiquer votre activité dans un endroit connu, respectant votre zone de confort et vos habiletés techniques.

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. \*\*\*

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.



Éviter le partage ou le prêt de matériel entre les pratiquants durant l'activité.

Éviter les regroupements de style radeau.

Éviter les regroupements dans les contre-courants lors de la descente de rivière.



Les participants partageant la même embarcation devraient provenir de la même bulle familiale.

Si les participants ne proviennent pas de la même bulle familiale, l'embarcation devrait être de taille adéquate pour respecter la distanciation sociale de 2m (6pi). \*\*\*



Éviter toute sortie si vous présentez des symptômes.

Chaque participant devrait avoir sa solution hydroalcoolique de 60% et plus pour l'hygiène des mains.

À la suite d'une récupération, éviter de vous toucher le visage jusqu'à ce que vous soyez lavé les mains.



# Navettes et covoiturage



Maximiser la distanciation sociale dans le véhicule.

Éviter de toucher inutilement les surfaces (sièges, barres, etc.).

Ventiler le véhicule en ouvrant les fenêtres.



Le port du couvre-visage est obligatoire durant tout le trajet.



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.



Éviter de manger à l'intérieur du véhicule.



Changez vos habitudes, prioriser les navettes à vélo ou à pied.



VEUILLEZ VOUS RÉFÉRER AUX SITES INTERNET SUIVANTS :



[INSPQ : TAXI, COVOITURAGE ET TRANSPORTS ADAPTÉS](#)



[MINISTÈRE DES TRANSPORTS](#)

# Canot-camping sauvage :



Prioriser le canot-camping avec des personnes provenant de la même bulle familiale que vous.

Dans une même tente, regrouper les personnes qui proviennent de la même bulle familiale. À défaut, chacun devrait avoir sa propre tente.

Chaque tente doit se trouver à un minimum de 5m de distance entre elles.

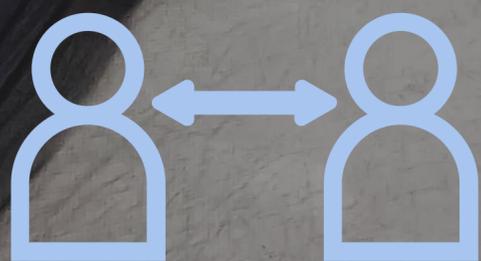
Ne partagez pas le matériel de camping entre les pratiquants durant la durée de l'expédition.

Éviter toutes les habitudes de partages communautaires (cuisine collective, toile abri collectif, etc.)



Suivre les recommandations de la SOPFEU pour les feux à ciel ouvert.

Autour du feu de camp, maintenir la distanciation sociale de 2m.



Pour les mises à l'eau et sorties de l'eau, priorisez le un à un afin de maintenir la distanciation sociale.

Éviter les regroupements sous une même toile abri en installant plus d'un abri.



Pour vos besoins sanitaires, suivre les principes de Sans trace Canada.



**PRIORISER LE SAVON BIODÉGRADABLE**  
**JETER L'EAU SALE À 70 M DU PLAN D'EAU**

# On récapitule...



Je ne pratique pas l'activité si j'ai des symptômes.



Je vais sur un plan d'eau de ma région.



Je ne porte pas de couvre-visage lorsque je suis sur l'eau.



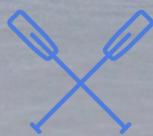
J'évite les regroupements dans les contre-courants et de style radeau.



Je priorise l'utilisation de mon équipement personnel.



Je me lave les mains régulièrement ou je possède une solution hydroalcoolique de 60% et plus.



Je ne partage pas mon équipement avec les autres.



Je priorise les navettes à vélo. Dans l'impossibilité, je m'assure de porter un couvre-visage lors du transport.



Je respecte les mesures de distanciation sociale à la mise à l'eau et sur l'eau.



Je pagaie seul.e dans mon embarcation.



En cas de mauvaise température, j'évite d'aller sur l'eau.



Je vais sur l'eau avec au moins une autre embarcation.



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.

## Les mesures sanitaires s'ajoutent aux mesures de sécurité habituelles :

- Port du VFI en tout temps.
- 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 .

