



CODE DE CONDUITE DES PRATIQUANT-E-S

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19



EN TOUT TEMPS...

Vous devez respecter:



Si vous présentez des symptômes de la **COVID-19,** restez à la maison et allez vous faire tester.



d'hygiène de base

(se laver les mains fréquemment, tousser et éternuer dans son coude, éviter de se toucher le visage, etc.) de manière à limiter la propagation de la COVID-19.



Les mesures de distanciation physique (minimum 2 m entre

chaque personne) et l'utilisation d'un couvre-visage ou d'un masque lorsque cette distance n'est pas possible à tenir.



Éviter les rassemble**ments**. Vous pouvez

randonner seul, entre membres d'une cellule vivant à la même adresse et en tenant une distance de 2 m si vous vous retrouvez dans un groupe.



La signalisation et **l'affichage** présents dans les lieux publics.

AVANT DE PARTIR...

Vous devez vous renseigner sur :



Les possibilités de **déplacements** entre les régions et les villes dans le contexte de la COVID-19.



Les services offerts, les particularités liées au site et les restrictions qui s'appliquent, le cas échéant (ex : toilettes fermées).



L'état du parc et des sentiers que

vous voulez fréquenter (sont-ils ouverts? Sont-ils maintenant à sens unique? Etc.).

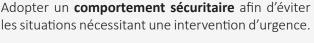
Être autonome en amenant avec vous : eau, nourriture, masque ou couvre-visage, gel hydroalcoolique, lunettes de soleil ou lunettes de vision (protection oculaire), trousses de réparation et de premiers soins, équipement personnel qui tient compte des prévisions météo, et ce qu'il faut pour communiquer en cas d'urgence.

EN PLEIN AIR...

Votre pratique devrait être adaptée au contexte actuel :

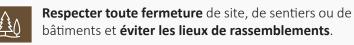


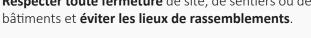
Transporter sur vous, en tout temps, une bouteille de gel hydroalcoolique pour les mains et l'utiliser après contact avec une surface qui est touchée par d'autres visiteurs.

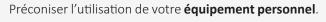




Redoubler de vigilance sur le respect des **mesures** d'hygiène de base.







Garder vos **chiens en laisse** en tout temps, aux endroits où ils sont permis. Opter pour une laisse d'une longueur maximale de 1,5 m, de façon à éviter

les contacts avec les autres randonneur·se·s.



Adopter un comportement qui respecte l'éthique du plein air Sans trace.



Plus d'informations sur randoquebec.ca/info-covid-19/



CODE DE CONDUITE DES PRATIQUANT-E-S

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19



Adopter des comportements courtois, respectueux et sécuritaires



Respecter la capacité d'accueil du site. Si le stationnement est plein ou qu'il vous est annoncé qu'un sentier contingenté a atteint sa capacité limite, changer de plans et opter pour une autre alternative.



Choisir une randonnée à votre niveau, afin d'éviter les risques de blessures et les situations nécessitant une intervention d'urgence.



Respecter la signalisation sur le sentier, notamment celle indiquant le sens de la circulation, le cas échéant.



Respecter la capacité maximale de chaque infrastructure: belvédères, points de vue, sites de pause. Laisser votre place aux randonneur·se·s qui arrivent si la capacité maximale est atteinte.



Conserver en tout temps vos distances avec les autres randonneur·se·s.



Lors d'un croisement entre randonneur·se·s, laisser la priorité aux personnes en montée. À leur vue, s'immobiliser dans une position sécuritaire, se tourner face à la nature pour faire dos aux passant·e·s ou se couvrir le visage durant le passage.



Lors d'un dépassement, annoncer aux autres randonneur·se·s que vous souhaitez dépasser.

Lorsque d'autres randonneur se souhaitent vous dépasser, être courtois et se ranger dès que le sentier permet un arrêt sécuritaire et appliquer les mêmes mesures que lors d'un croisement



Éviter, autant que possible, l'utilisation des aides à la progression sauf lorsque celles-ci sont nécessaires pour assurer votre sécurité (mains-courantes, arbres, branches et roches). Après tout contact avec une aide à la progression, se désinfecter les mains avec le gel hydroalcoolique.



Tenter d'éviter d'utiliser les toilettes sèches sur le sentier, sauf lorsque c'est nécessaire. Après l'utilisation d'une toilette sèche, se laver les mains avec du gel hydroalcoolique.

En **longue randonnée** et en **marche de longue durée** (lorsque la Santé publique le permettra) :



- Utiliser des itinéraires qui restent près des routes carrossables.
- Éviter les parcours en région trop éloignée ou à risque élevé.
- Adopter un comportement respectueux, courtois et responsable dans les communautés que vous traversez.
- S'assurer d'être **le plus autonome possible** (eau, nourriture, etc.).

Pour toute question ou tout commentaire, merci de nous contacter à l'adresse info@randoquebec.ca