



Consignes COVID-19 pour les sorties du Club Cycliste Montérégie

Mis à jour le 2021-06-11

Pour votre protection et celle de vos amis(es) cyclistes, toutes ces règles devront être respectées. Il est de notre responsabilité individuelle et collective de respecter les consignes sanitaires.

Avant la sortie avec le club

1. Si vous avez des symptômes de la COVID-19 ou si vous pensez avoir été exposé à la COVID-19, vous ne devez pas participer à une activité du Club. Pour connaître les symptômes, remplissez le [questionnaire d'auto-évaluation](#) sur le site du gouvernement du Québec.
2. Chaque membre est responsable d'apporter son gel hydroalcoolique et son masque ou couvre-visage.
3. Chaque membre est responsable d'apporter de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante. Pas de partage de matériel ou nourriture.
4. Les membres devront réserver leur place à l'avance. On limite le nombre de membres par sortie pour respecter les recommandations en vigueur.
5. Les sorties sont pour les membres seulement. Aucun invité ne sera accepté.

Pendant la sortie avec le club

6. Pour limiter les rassemblements, n'arrivez pas plus de 15 minutes avant votre heure de départ. Restez près de votre voiture (si applicable) jusqu'au moment de rassemblement de votre groupe. Respectez la distanciation de 2 mètres en tout temps.
7. Le port du masque est obligatoire dans le stationnement jusqu'au départ de votre groupe à vélo.



8. Se nettoyer les mains avec une solution hydroalcoolique à votre arrivée sur le site et le répéter aussi souvent que nécessaire.
9. Les présences seront prises avant le départ de chaque groupe de vitesse.
10. Le premier groupe partira à 9h30. Les groupes suivants seront espacés d'environ 5 minutes pour limiter les attroupements au point de départ et en cours de route.
11. À vélo, rouler à la file, en laissant 50 cm entre les vélos. Respecter la distanciation de 2 mètres aux points de ralliement et lors des arrêts en cours de route. Ne pas rouler deux par deux afin de respecter le 2 mètres.
12. Il est de la responsabilité de chaque cycliste de respecter les mesures sanitaires en tout temps, sur la route et lors des arrêts. Le chef de file peut expulser tout membre qui ne respecte pas les mesures sanitaires.
13. Demeurez avec votre groupe de départ en tout temps, maximum 12 personnes (zone orange et jaune.)

Après la sortie avec le club

14. Quitter le site après l'activité. Pas de regroupement pour relaxer ou se désaltérer.
15. Informer le responsable de l'activité si des symptômes liés à la covid-19 se sont développés, ou si une consigne d'isolement est reçue de la part de la Santé Publique.
16. Si un cas de COVID-19 est confirmé dans le cadre d'une activité cycliste, une communication sera envoyée à l'ensemble des membres. En aucun moment, le nom de la personne infectée ou suspectée d'être atteinte de la COVID-19 ne sera partagé à la communauté.
17. Selon l'évolution de la situation, le conseil d'administration ajustera les règles en conséquence.



Références

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

https://fgsc.net/files/general/Evenements/2021.06.03-FQSC21_Planderelance.pdf

<https://www.velo.qc.ca/boite-a-outils/code-de-conduite-des-cyclistes-en-temps-de-pandemie/>

<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/mesures-loisir-sport-ete2021.pdf>

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Assouplissements_paliers.pdf