



# Guide de normes sanitaires

## ÉDITION 2020



### **Relais Desjardins du lac Memphrémagog-COVID-19**

Ce guide vise à soutenir le comité organisateur pour la prise en charge de la santé et de la sécurité lors du déroulement de votre événement. Il vise à garantir que cette activité puisse se dérouler dans les meilleures conditions les plus sûres et les saines possibles dans le contexte de COVID-19. Les informations contenues dans ce guide sont tirées des recommandations intérimaires produites par le Réseau de la santé publique.

En période de crise, il est important que tous ensemble on collabore afin de vivre un événement dans un milieu sain et sécuritaire pour tous!

## **Prise en charge de la santé et de la sécurité**

La prise en charge, c'est mettre en place les mesures nécessaires pour respecter ses obligations légales, c'est-à-dire identifier, corriger et contrôler les risques ainsi que favoriser la participation de tous à cette démarche de prévention. À défaut de pouvoir éliminer les risques de contamination, nous devons viser à les diminuer et à les contrôler.

## **Exclusion des personnes symptomatiques**

Les personnes présentant des symptômes font partie de la chaîne de transmission de la COVID-19. Alors, aucune personne qui présente des symptômes ou à un test positif à la COVID-19 ne doit participer de quelques façons que ce soit à notre événement.

## **Distanciation physique**

Dans la mesure du possible, une distance minimale de 2 mètres entre les personnes doit être gardée lors de l'événement, du début à la fin;

- Cette distance doit également être maintenue sur les points de contrôle sur le parcours ;
- Les poignées de main et les accolades doivent être évitées.
- Nous recommandons le port du masque de procédure et une protection oculaire adaptée au risque (lunettes de protection ou visière recouvrant le visage jusqu'au menton) par les participants ou bénévoles qui ne sont pas en mesure d'être à moins de 2 mètres d'une autre personne.

## **Hygiène des mains**

Se laver souvent les mains avec de l'eau tiède et du savon ou avec une solution hydro-alcoolique ayant une concentration en alcool d'au moins 60 % pendant au moins 20 secondes limite les risques de transmission dans le milieu de travail, notamment :

- avant de se toucher le visage (yeux, nez, bouche);
- après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- avant et après avoir mangé;
- après avoir manipulé quelque chose fréquemment touché (ex. : la puce de chronométrage, matériel et équipement d'un autre coureurs);
- après un contact physique auprès d'une autre personne.

## **L'étiquette respiratoire**

Respecter l'étiquette respiratoire consiste à :

- se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, et à utiliser des mouchoirs ou son coude replié ;
- utiliser des mouchoirs à usage unique ;
- jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle ;
- se laver les mains fréquemment ;
- ne pas se toucher la bouche ou les yeux avec les mains, qu'elles soient gantées ou non.

## **Maintien de mesures d'hygiène avec les équipements et les surfaces fréquemment touchés**

Étant donné que le virus responsable de la COVID-19 peut survivre sur les surfaces, l'application de mesures d'hygiène s'avère essentielle.

- Nettoyer les aires communes après chaque fin d'utilisation d'une personne ou nouvelle utilisation d'une autre personne. Par exemple :
  - ❖ espace de l'auto,
  - ❖ les poignées de porte,
  - ❖ les glacières et
  - ❖ autres .
- Nettoyer et désinfecter les équipements réutilisables (ex. : la puce de chronométrage et le vélo d'escorte) à chaque échange ;
- Utiliser les produits de nettoyage ou de désinfection appropriés fournis par l'organisation et ceux que vous aurez apportés avec vous pour la journée (consulter les recommandations du fabricant et ne pas mélanger les produits nettoyants).

## **Obligations légales**

Les obligations légales en santé et sécurité, autant pour les participants que pour les bénévoles doivent être appliquées dans le contexte de la COVID-19. En voici un résumé.

- **Organisateur**

Les organisateurs ont l'obligation de protéger la santé et d'assurer la sécurité et l'intégrité physique de l'ensemble des participants. Pour ce faire, il est de notre responsabilité, entre autres, de mettre en œuvre des méthodes d'identification, de correction et de contrôle des risques.

Dans le contexte de la COVID-19, notre organisation doit s'assurer que les mesures de prévention mises en œuvre sont toujours adaptées.

Nous devons aussi bien informer l'ensemble des participants sur les risques liés à la COVID-19.

- **Participants et bénévoles**

Chaque participant ou bénévole a l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique, et de veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de l'événement. Pour ce faire, il doit respecter les règles et les mesures mises en application par notre organisation dans le contexte de la COVID-19, au même titre que les règles appliquées à l'échelle de notre région (Estrie).

## **Voici maintenant quelques ajustements qui seront faits à chacune des différentes étapes de votre participation au Relais Desjardins du lac Memphrémagog 2020.**

- **À votre arrivée sur le site du départ le matin**

Les responsables du stationnement vont vous donner la marche à suivre comme à l'habitude dès votre arrivée.

**Note importante** : Le port du masque sur le site départ/arrivée et sur chaque point de contrôle est obligation.

- **Présentation du capitaine à la tente d'inscription**

Respecter les 2 mètres de distanciation avec les autres capitaines qui feront la file devant et derrière vous. Rester à plus de 2 mètres aussi du bénévole responsable de l'inscription qui vous remettra votre sac d'équipe et vous donnera les dernières informations en lien avec la course.

- **Préparation des membres de l'équipe dans le stationnement**

À la sortie de votre véhicule le port du masque est obligation.

**Note:** Chaque équipe devrait penser apporter l'ensemble des produits sanitaires et équipements de protections pour leur propre besoin pour la journée.

- **Utilisation des toilettes de l'école avant le départ:**

Il vous sera possible d'entrer dans l'école seulement pour l'utilisation des toilettes avant le départ de votre équipe. Vous devez respecter les consignes des bénévoles responsables et du service de conciergerie de l'école.

- **Réunion d'avant course :**

Seulement le capitaine de l'équipe et le coureur qui va prendre le départ de la 1<sup>re</sup> section seront autorisés à assister à la réunion d'avant course. Lors de cette réunion, nous vous ferons connaître les points importants et les mesures sanitaires pour assurer le bon déroulement de la course toute au long de la journée.

- **Départ de la course :**

Sur la ligne de départ de la course, les coureurs devront porter le masque et garder 2 mètres de distance avec l'ensemble des coureurs autour d'eux. Après le coup de départ (100m à 200m), il sera possible de retirer le masque.

- **Coureurs et vélo d'escorte :**

Sur le parcours, la distance de 2 mètres devra être respectée en tout temps. Une attention toute particulière doit être portée lors de chaque dépassement d'un coureur ou d'un vélo d'escorte.

- **Déplacement des coureurs dans les véhicules de soutien :**

Cette année, nous avons permis l'utilisation de deux véhicules de soutien pour chaque équipe dans le but de rendre la distanciation entre les membres de votre propre équipe plus facile. Alors, à la suite du départ de la course, vous devriez retrouver un maximum de deux personnes dans un de vos véhicules et trois dans l'autre. Le port du masque est alors recommandé par la

santé publique et notre organisation. Il est aussi recommandé de bien nettoyer votre espace avant de prendre place dans le véhicule et après pour le prochain qui va prendre votre place.

- **Points de contrôle :**

Aux points de contrôle, il sera particulièrement important de respecter certaines mesures.

Premièrement lors du stationnement de votre véhicule de soutien, il sera difficile de garder une bonne distance avec les autres véhicules et les gens qui vont y circuler. Pour cette raison, nous vous demandons de porter le masque lorsque vous serez à l'extérieur de votre véhicule à chacun des points de contrôle tout au long de la course. Les coureurs qui terminent leur section et les coureurs qui se préparent à partir pour leur section ainsi que la personne sur le vélo d'escorte devraient être les seules personnes à circuler sans masque sur les différents points de contrôle de la course.

Deuxièmement, éviter tout contact physiquement entre les personnes et garder les 2 mètres de distance dans la mesure du possible.

Lors de l'utilisation de la toilette, un bénévole vous demandera de bien la nettoyer à l'entrée et à la sortie. Ce bénévole aura, préalablement, entre chaque utilisation, laver la poignée de la porte pour vous.

À chaque point de contrôle, il y aura une station sanitaire à votre disposition.

- **Échange de la puce de chronométrage entre coureurs:**

Le coureur qui termine sa section, après avoir inséré sa puce dans la boîte de contrôle pour enregistrer son temps, devra remettre la puce à un bénévole qui va la désinfecter avant de la remettre au coureur suivant.

- **Arrivée de la course :**

Au point de contrôle no 11 (**École St-Pie-X**), il ne sera pas possible comme à l'habitude pour l'ensemble des coureurs de votre équipe de prendre le départ de la dernière section (12) de 6.8km qui mène à l'arrivée. Seulement le coureur de l'équipe qui a prévu courir cette section pourra faire cette dernière section. Après le passage de votre dernier coureur sous l'arche d'arrivée, ce dernier sera dirigé vers le site de la photo d'équipe ou il sera possible pour vous de le rejoindre. Par la suite, l'ensemble des participants se verra remettre un sac cadeau sous présentation de votre dossard de course pour vous remercier de votre participation à cette édition très spéciale du Relais Desjardins du lac Memphrémagog 2020.

Note: Pour éviter tout rassemblement au terme de la course, vous serez, par la suite, invités à quitter le site d'arrivée pour aller festoyer chez l'un des membres de votre équipe ou encore dans notre tout nouveau centre-ville!

- **À tout moment le comité organisateur se réserve le droit d'apporter les ajustements qui s'imposent.**

Merci de nous aider à rendre cette course des plus sécuritaires pour l'ensemble des participants et des bénévoles. Ce qui vous permettra de vivre enfin un événement de course à pied tout en participant à la réussite et au développement de plus de 1400 enfants de l'Estrie et de la Montérégie.

Christian Vachon

Directeur de course

[Relaisfcv@gmail.com](mailto:Relaisfcv@gmail.com)

(819)571-3493