RANDOQUÉBEC

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.

Les mesures 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 rassemblements. Vous devez respecter en tout temps les mesures sanitaires et tenir une distance de 2 m si vous vous retrouvez dans un groupe.

Le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire dans les lieux publics intérieurs et pour la pratique en extérieur lorsque les membres du groupe ne résident pas à la même adresse.

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**.

Respecter toute fermeture de site, de sentiers ou de bâtiments et **éviter les lieux de rassemblements**.

Préconiser l'utilisation de votre **équipement personnel**.

Adopter un **comportement sécuritaire** afin d'éviter les situations nécessitant une intervention d'urgence.

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/**

Soyez prudents... et bonne randonnée!

Lerpa | UQAC
Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air
Université du Québec à Chicoutimi

RANDOQUÉBEC

CODE DE CONDUITE DES PRATIQUANT·E·S

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19

EN SENTIER...

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·s **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 permet) :

- 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**

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

Soyez prudents... et bonne randonnée!

Lerpa | UQAC
Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air
Université du Québec à Chicoutimi