

Politique pour la reprise des activités Post-COVID

Responsabilités du club :

Le CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge s'engage à :

- Protéger la santé et d'assurer la sécurité et l'intégrité physique de ses membres en prenant toutes les mesures nécessaires pour y parvenir;
- Mettre en place les mesures nécessaires pour identifier, corriger et contrôler les risques de transmission de la COVID-19;
- S'assurer que les équipements, surfaces et salles de bain sont désinfectées entre chacun des groupes;
- À informer tous les participants, fournisseurs, sous-traitant et partenaires des mesures mises en place par le CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge et à la sensibiliser à l'importance de les respecter;
- À former tous les entraîneurs, patineurs et bénévoles pour qu'ils aient les connaissances requises pour accomplir leur tâche de façon sécuritaire.

Responsabilités des entraîneurs

Les entraîneurs s'engagent à :

- Prendre les mesures nécessaires pour protéger leur santé, leur sécurité et leur intégrité physique et veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité et l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les sites d'entraînement;
- Respecter les règles, les mesures de prévention et la procédure mises en application dans le contexte de la COVID-19;
- Rappeler régulièrement aux patineurs les règles sanitaires et d'hygiène;
- Participer à l'identification et à l'élimination des risques, en avisant les responsables s'ils voient des risques ou s'ils ont des suggestions;
- Ne pas se présenter sur les lieux d'entraînement s'ils présentent un des symptômes liés à la COVID-19, s'ils ont reçu un résultat positif ou s'ils sont considérés en contact étroit d'un cas de COVID-19;
- Aviser rapidement les responsables du CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge s'ils ressentent des symptômes ou s'ils reçoivent un résultat positif à la COVID-19;
- S'isoler pendant 14 jours s'ils reviennent d'un voyage à l'étranger, s'ils présentent un des symptômes liés à la COVID-19, s'ils ont reçu un résultat positif ou s'ils sont considérés en contact étroit d'un cas de COVID-19.

Responsabilités des patineurs

Les patineurs s'engagent à :

- Prendre les mesures nécessaires pour protéger leur santé, leur sécurité et leur intégrité physique et veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité et l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les sites d'entraînement;
- Respecter les règles, les mesures de prévention et la procédure mises en application dans le contexte de la COVID-19;
- Ne pas se présenter sur les lieux d'entraînement s'ils présentent un des symptômes liés à la COVID-19, s'ils ont reçu un résultat positif ou s'ils sont considérés en contact étroit d'un cas de COVID-19;
- Aviser rapidement les responsables du CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge s'ils ressentent des symptômes ou s'ils reçoivent un résultat positif à la COVID-19;
- S'isoler pendant 14 jours s'ils reviennent d'un voyage à l'étranger, s'ils présentent un des symptômes liés à la COVID-19, s'ils ont reçu un résultat positif ou s'ils sont considérés en contact étroit d'un cas de COVID-19.

LES SYMPTÔMES LIÉS À LA COVID-19

Si vous présentez l'un de ces symptômes :

- Fièvre,
- Apparition ou aggravation d'une toux,
- Difficultés respiratoires,
- Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte de goût,
- Grande fatigue,

Restez chez vous et consultez, par téléphone, un professionnel de la santé au numéro suivant :

1-877-644-4545 (sans frais)

LES MESURES DE PRÉVENTION / RÈGLES SANITAIRES ET D'HYGIÈNE

- Respectez la distanciation physique de 2 mètres en tout temps;
- Évitez les poignées de main, les accolades et les contacts physiques;
- Lavez fréquemment vos mains pendant 20 secondes;
- Éternuez et tousez dans votre coude;
- Évitez de se toucher le visage;
- Limitez vos déplacements dans l'aréna;

- Le port du masque est obligatoire pour les entraîneurs, les bénévoles et les patineurs de 10 ans et plus. (Les patineurs peuvent l'enlever lorsqu'ils sont sur la glace)
- Le port de gants est obligatoire pour tous sur la glace
- Ne pas partager de matériel. Tous les patineurs doivent avoir leur propre matériel.
- Jetez vos mouchoirs immédiatement après usage.

PROCÉDURE

Échauffement

Il n'y a pas d'endroit dans l'aréna pour faire son échauffement. Nous conseillons à tous les patineurs de s'échauffer à la maison avant d'arriver à l'aréna. Voici une routine d'échauffement préparée par Patinage Canada que vous pouvez faire avant vos entraînements :

<https://www.youtube.com/watch?v=aY0Ykyoeegc&feature=youtu.be>

* La vidéo est en anglais, mais elle est très facile à suivre.

Il est aussi possible de s'échauffer à l'extérieur de l'aréna en respectant les règles sanitaires et d'hygiène du club.

Avant l'arrivée à l'aréna

Le patineur doit arriver à l'aréna en tenue de sport et coiffé (les cheveux doivent toujours être attachés pour entrer sur la glace). Les vestiaires et les salles de bain ne seront pas accessibles pour se changer ou pour se coiffer. Ils servent uniquement à mettre les patins.

Arrivée à l'aréna

Le patineur doit entrer par la porte d'entrée identifiée à cet effet. **Aucun parent ne sera admis dans l'aréna avant le 1^{er} septembre, à partir de cette date, les parents seront admis uniquement dans les gradins.**

Le patineur devra, par la suite, s'identifier au bénévole à la table d'accueil, signer le registre d'attestation de santé et mettre la solution hydroalcoolique. *Veillez noter que les heures d'entrée doivent être respectées (5 minutes avant la fin de la pratique précédente jusqu'à 5 minutes après cette dernière), puisque l'entrée et la sortie de nos arénas sont les mêmes. Nous ne pourrons accepter aucun patineur qui arrivera en retard.*

En cas de doute sur l'état de santé du patineur, la personne à l'accueil pourrait prendre sa température à son arrivée sur les lieux d'entraînement.

Le patineur se dirigera alors vers la zone indiquée par le bénévole (selon son groupe). Il devra s'asseoir à l'endroit qui lui est attribué, pour mettre ses patins et y demeurer jusqu'à ce qu'un entraîneur ou bénévole vienne le chercher pour aller sur la glace. Ses chaussures pourront demeurer à sa place. Veillez noter que tous les patineurs devront mettre eux-mêmes leurs

patins. Si votre enfant a besoin d'aide pour lacer ses patins, il devra les mettre à la maison ou avant son entrée à l'aréna.

À noter que les protège-lame sont également obligatoires.

Sur la glace

Pour accéder à la glace, un entraîneur ou bénévole viendra chercher les patineurs. Le patineur devra trainer son sac de patin qu'il déposera à l'endroit désigné près de la glace. Il déposera ses protège-lame à l'intérieur ou sur le sac.

À l'entrée de la glace, le patineur devra de nouveau se laver les mains avec une solution hydroalcoolique. Il devra ensuite enfiler ses gants. Les patineurs doivent obligatoirement porter des gants pour accéder à la glace.

Les entraîneurs seront sur le banc des joueurs jusqu'au 31 août. À partir du 1^{er} septembre, 4 entraîneurs en alternance pourront être sur la glace pour les groupes de STAR 1 à 4 et 2 entraîneurs pour le groupe STAR 5 et +. Lorsque votre entraîneur vous donnera des recommandations, vous pourrez vous approcher de la bande. Votre entraîneur reculera alors derrière le banc des joueurs pour respecter le deux mètres de distanciation.

Pour faire votre solo, vous devrez inscrire votre nom sur le tableau prévu à cet effet avec votre crayon effaçable (fourni par le club). Vous devrez vous désinfecter les mains avec de la solution hydroalcoolique et mettre vous-même votre musique. Une fois votre solo terminé, vous devrez enlever rapidement votre CD du système de son et le désinfecter avec une lingette prévue à cet effet.

Chaque patineur aura une pochette individuelle numérotée pour y déposer son matériel (CD, crayon effaçable, mouchoirs, etc.). Veuillez noter que seulement le matériel qui entre dans la pochette sera admis sur la glace. Aucun matériel ne pourra être déposé sur le bord de la bande. Si votre entraîneur doit vous administrer les premiers soins, il devra obligatoirement porter un masque, une visière et des gants pour le faire (matériel fourni par le club).

La salle de bain

Une seule salle de bain sera disponible par groupe de patineurs. Un seul patineur à la fois pourra accéder aux toilettes. Il est évidemment essentiel de se laver les mains après être allé à la toilette! Nous suggérons fortement à tous les patineurs de faire leurs besoins avant de quitter la maison pour éviter d'avoir à y aller à l'aréna.

Départ de l'aréna

Lorsque la pratique sera terminée, et seulement lorsque la personne désignée les fera sortir de la glace, les patineurs récupéreront leur sac et iront enlever leurs patins à l'endroit qui leur aura été assigné en début de pratique. Au signal de la personne désignée, ils pourront quitter l'aréna en respectant la distanciation sociale. Les patineurs devront se laver les mains avec de la solution hydroalcoolique à leur départ.

Il est interdit de demeurer dans l'aréna après la pratique. Tous les patineurs devront quitter selon l'heure prévue.

Par la présente, j'atteste avoir pris connaissance de cette politique et je m'engage à respecter les règles, directives et procédures du CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge. Je comprends que tout manquement au respect de cette politique pourrait mener à l'exclusion du participant aux séances du CPA Ste-Foy/Sillery/Cap-Rouge.

Signature du participant

Date

Signature du parent si le participant est mineur