



GUIDE DE RELANCE DE LA NATATION ARTISTIQUE CLUB NAMM

EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE LA COVID-19

BASSINS INTÉRIEURS

La reprise des cours se fera à partir du mardi 27 juillet. Naturellement, nous devons nous conformer aux règles de la santé publique et de Natation Artistique Québec. Comme c'est une situation exceptionnelle et provisoire, nous ferons des changements au fur et à mesure de l'évolution des règles. Voici donc la liste des restrictions et des conditions.

TRANSMISSION DES INFORMATION

Les documents suivant seront transmis à TOUS les participants lors de la confirmation d'inscription par le club.

1. Section « Mise en application du Guide NAQ par NAMM »
2. Formulaire d'auto-déclaration
3. Formulaire Reconnaissance du risque

L'ACCÈS AU BASSIN

Les participants devront se conformer aux directives de la Société du Parc Jean-Drapeau quant à la façon de circuler à l'intérieur du bâtiment.

RATIO

Afin d'être en mesure de faire respecter la distanciation physique, un ratio de 8 participants pour 1 entraîneur sera appliqué.

BASSIN PARC JEAN-DRAPEAU

CONTRÔLE DE SÉCURITÉ

TOUS les participants devront avoir transmis leur document de reconnaissance du risque et d'auto-déclaration dûment signé AVANT d'avoir accès au bassin. Il sera possible de remettre son document à un membre du CA qui sera sur place lors du 1^{er} entraînement. Cependant, il est fortement recommandé de faire parvenir le document (scan ou photo) par courriel à ca@natationartistiquemaitresmontreal.com afin de minimiser les échanges.

Avant CHAQUE entraînement, les participants devront re-confirmer qu'ils ne présentent pas de symptôme par une déclaration verbale qui sera notée par l'entraîneur lors de la prise de présence. S'il y a apparition de symptômes, le participant DEVRA informer le club par courriel et NE DOIT PAS se présenter au cours.

HYGIÈNE

Toute mesure mise en place par les responsables des installations devra être respectée. TOUS les participants devront avoir en leur possession une bouteille de gel désinfectant et, au minimum, il faudra se désinfecter les mains, devant l'entraîneur, au début et à la fin du cours.

ÉQUIPEMENT

Il n'y aura AUCUN échange d'équipement entre les participants. Chacun devra apporter sa bouteille d'eau, son pince-nez, ses lunettes et son casque de bain. Si le participant n'a pas son équipement, il est entendu qu'il pourrait se voir limiter la pratique de certains exercices. AUCUN prêt d'équipement. Des planches et « pull boy » pourront être prêtés puisque ces équipements sont en permanence en contact avec le chlore.

LES COURS

Afin d'éviter les rassemblements, nous vous demandons d'arriver au cours à l'heure, pas plus de 10 minutes avant. De plus, afin de minimiser l'usage des vestiaires, il est fortement recommandé de mettre son maillot sous ses vêtements pour l'arrivée.

BASSIN PARC JEAN-DRAPEAU - HORAIRE

SESSION #1

MARDI 18H30 À 20H20

28 juillet : Bassin Plongeon
4 août : Bassin Plongeon
11 août : Bassin de compétition
18 août : Bassin de compétition
25 août : Bassin de compétition

SESSION #2

JEUDI 18H30 À 20H20

30 juillet : Bassin Plongeon
6 août : Bassin de compétition
11 août : Bassin de compétition
18 août : Bassin de compétition
25 août : Bassin de compétition

BASSIN PARC JEAN-DRAPEAU - CALENDRIER

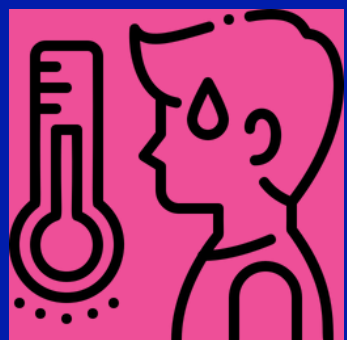
JUILLET

l	m	m	j	v	s	d
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 Parc Jean-Drapeau Bassin PLONGEON 18h30 - 20h30	29	30 Parc Jean-Drapeau Bassin PLONGEON 18h30 - 20h30	31	1	2

AOÛT

l	m	m	j	v	s	d
27	28	29	30	31	1	2
3	4 Parc Jean-Drapeau Bassin PLONGEON 18h30 - 20h30	5	6 Parc Jean-Drapeau Bassin 50M COMPÉTITION (4 coul.) 18h30 - 20h30	7	8	9
10	11 Parc Jean-Drapeau Bassin 50M COMPÉTITION (4 coul.) 18h30 - 20h30	12	13 Parc Jean-Drapeau Bassin 50M COMPÉTITION (4 coul.) 18h30 - 20h30	14	15	16
17	18 Parc Jean-Drapeau Bassin 50M COMPÉTITION (4 coul.) 18h30 - 20h30	19	20 Parc Jean-Drapeau Bassin 50M COMPÉTITION (4 coul.) 18h30 - 20h30	21	22	23
24	25 Parc Jean-Drapeau Bassin 50M COMPÉTITION (4 coul.) 18h30 - 20h30	26	27 Parc Jean-Drapeau Bassin 50M COMPÉTITION (4 coul.) 18h30 - 20h30	28	29	30

Consignes et Responsabilités du PARTICIPANT



SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON!



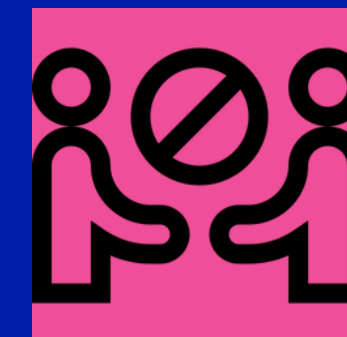
ARRIVEZ AU MAXIMUM 10 MINUTES AVANT LE DÉBUT DE L'ENTRAÎNEMENT, DÉJÀ PRÊT À PARTICIPER AUX ACTIVITÉS



PRENEZ CONNAISSANCE DES RÈGLEMENTS ET MESURES D'HYGIÈNE OBLIGATOIRES



COMPLÉTEZ LE FORMULAIRE D'AUTO-DÉCLARATION



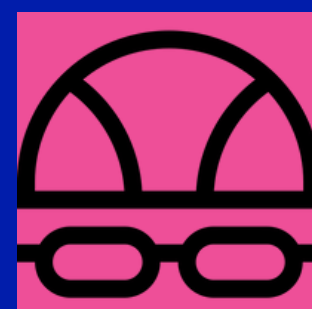
AUCUN CONTACT PERMIS



LIMITEZ LES CONTACTS AVEC VOTRE VISAGE



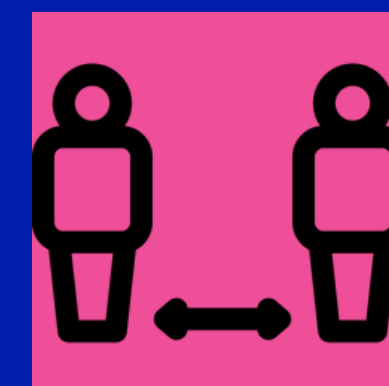
TOUSSEZ/ÉTERNUEZ DANS VOTRE COUDE



LIMITEZ LES CONTACTS DES ÉQUIPEMENTS AVEC LES MAINS



NE PARTAGEZ AUCUN MATÉRIEL PERSONNEL (BALLON, SERVIETTE, BOUTEILLE, ETC.)



GARDEZ AUTANT QUE POSSIBLE UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS



PRENEZ UNE DOUCHE À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON

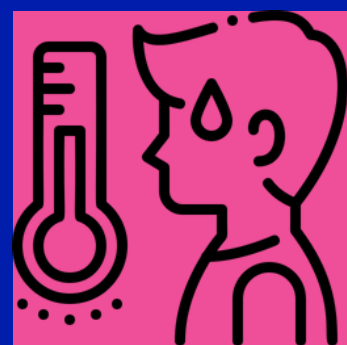


LAVEZ VOTRE ÉQUIPEMENT À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON

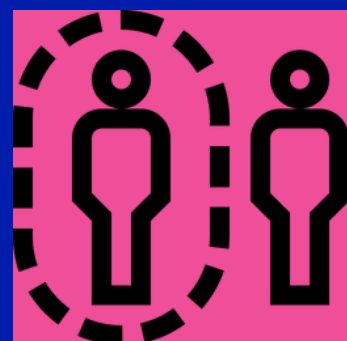


LAVEZ-VOUS LES MAINS AVANT ET TOUT DE SUITE APRÈS AVOIR TERMINÉ L'ENTRAÎNEMENT

Consignes et Responsabilités des ENTRAINEURS



SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON!



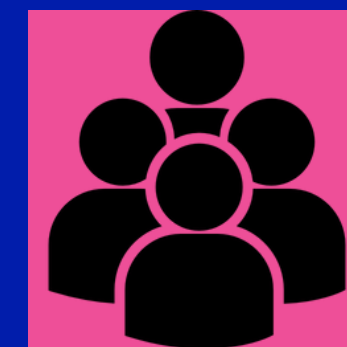
SI VOUS AVEZ ÉTÉ EN CONTACT AVEC QUELQU'UN QUI PRÉSENTE DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19, RESTEZ À LA MAISON!



PRENEZ CONNAISSANCE DES RÈGLEMENTS ET MESURES D'HYGIÈNE OBLIGATOIRES



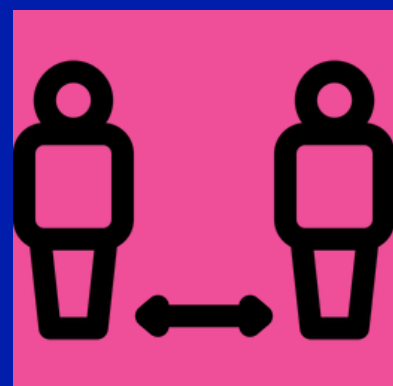
ASSUREZ-VOUS QUE LES PARTICIPANTS AIENT RÉPONDU AU FORMULAIRE D'AUTO-DÉCLARATION



ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE GROUPE RESPECTE LE RATIO ENTRAÎNEUR/PARTICIPANTS



EN TOUT TEMPS, RESPECTEZ LES INSTRUCTIONS DE VOTRE CLUB



GARDEZ EN TOUT TEMPS UNE DISTANCE D'AU MOINS 2 MÈTRES AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS



COMMUNIQUEZ RAPIDEMENT AVEC VOTRE CLUB SI VOUS NE POUVEZ ÊTRE PRÉSENTS À L'ÉVÉNEMENT



PRENEZ UNE DOUCHE À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON



DÉSINFECTEZ VOTRE MATÉRIEL POUR LE PROCHAIN ENTRAÎNEMENT



LAVEZ-VOUS LES MAINS AVANT ET TOUT DE SUITE APRÈS L'ENTRAÎNEMENT



ASSUREZ-VOUS D'AVOIR SUIVI LE WEBINAIRE DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE DU QUÉBEC

Assurez-vous de transmettre au club votre attestation de la Société de Sauvetage pour le webinaire ainsi que chacune de vos feuilles de présence. Si un participant déclare avoir des symptômes, assurez-vous d'en informer le club IMMÉDIATEMENT.

NAMM -
Natation
Artistique
Maîtres Montréal



<http://synchromaitresmontreal.com/>