

PRIVILÉGIER LES SITES À PROXIMITÉ ACCESSIBLES EN MOBILITÉ DOUCE, INDIVIDUELLE ET NON MOTORISÉE.

Suivre les directives gouvernementales en matière de transports lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.



Choisir des SITES DE FAIBLE AFFLUENCE.



Plus que jamais, les pratiquants sont incités à S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU ET À AUGMENTER LEUR MARGE DE SÉCURITÉ.

# RECOMMANDATIONS MONTAGNE

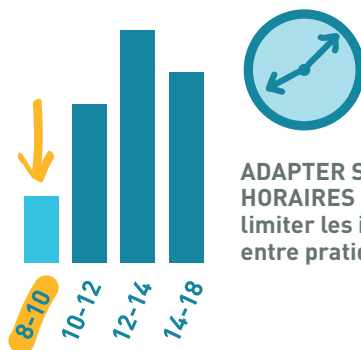
Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 11 mai 2020



REPRISE PROGRESSIVE ET RAISONNABLE des activités physiques à la journée, tant que les campings, gîtes et refuges sont fermés au public.



PRIVILÉGIER LE MATÉRIEL INDIVIDUEL que ce soit pour les collations, hydratation et le matériel technique.



ADAPTER SES HORAIRES afin de limiter les interactions entre pratiquants.

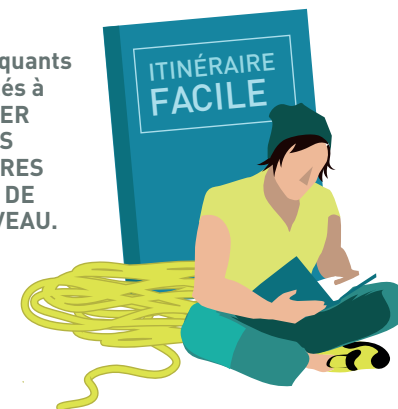


Plus que jamais, NE LAISSER AUCUN DÉCHET SUR LES SITES DE PRATIQUE.



PAS DE PRATIQUE SPORTIVE SI ON EST MALADE et/ou si on présente des signes liés au covid-19

Les pratiquants sont incités à S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU.



COMPLÉTER LA TROUSSE DE PREMIER SECOURS AVEC UN "KIT COVID 19" (masques, gel ou savon, gants jetables).