

L'ESCALADE DE ROCHER



En temps de pandémie



Parce qu'entre grimpeurs, propager du respect est bien mieux que de propager la COVID-19, voici 4 recommandations pour une grimpe sur rocher responsable :

1 Reste chez toi

- Si tu as des symptômes ou tu as été en contact avec la COVID-19.
- Réévalue l'intérêt d'aller grimper : L'escalade est un sport à risque, surtout en temps de pandémie.
- Évite les déplacements interrégionaux et non-essentiels.
- Planifie tes sorties en fonction des fermetures et du nombre de personnes maximal autorisé par site.

2 Garde tes distances

- Respecte la distanciation de 2 mètres en tout temps.
- Les rassemblements sont interdits.
- Grimpe avec seulement une personne vivant à ton adresse.
- Ne partage pas ton matériel.
- Privilégie les blocs de faible hauteur et le pré-mousquetonnage.
- Considère porter un masque.

3 Suis les mesures d'hygiène

- Lave tes mains avec du savon biodégradable ou des produits hydroalcooliques.
- Lave-les régulièrement, avant et après chaque grimpe.
- Évite tout contact avec ton visage.
- Limite l'usage de magnésie en poudre.
- Nettoie ton équipement avant et après ta séance, selon les recommandations du fabricant.

4 Sois prudent

- Respecte tes limites, ton niveau de connaissance et d'expérience.
- Grimper comporte des risques : présence de roches ou tout autre élément instable, particulièrement en début de saison.
- Respecte les restrictions d'accès.
- Porte ton casque.

**Capacité
maximale de
personnes
sur ce site : _____**

Consulte toute l'information sur l'escalade en temps de pandémie ici : www.fqme.qc.ca/covid-19