

## RECOMMANDATIONS aux PARTICIPANTS

1. Respecter les gestes barrières
  - ❖ Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
  - ❖ Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir
  - ❖ Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
  - ❖ Éviter de se toucher le visage > Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
  - ❖ Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades
2. Respecter strictement le règlement de la course et les mesures mises en place par l'organisation afin de minimiser les risques sanitaires :
  - ❖ Port du masque sur la zone de départ que je garde sur moi pendant la course et que je remets après l'arrivée dans la file du parcours de sortie
  - ❖ Courir en respectant si possible au maximum la distanciation sociale en vigueur avec les autres participants
  - ❖ Ne pas cracher au sol
  - ❖ Me moucher dans un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle
  - ❖ Ne pas jeter de déchets sur la voie publique
  - ❖ Respecter et laisser les lieux publics propres
  - ❖ Être équipé et utiliser mon propre contenant de ravitaillement liquide (poche à eau, gourde, flasque, bouteille, gobelet...),
3. Ne pas entrer physiquement au contact d'autres participants.
4. Comprendre qu'en prenant part à l'événement, je participe à un rassemblement de personnes potentiellement générateur de la diffusion de l'épidémie à coronavirus si les mesures barrières ne sont pas appliquées par tous.
5. Accepter, en prenant part à l'évènement, que ce risque sanitaire est potentiellement grave chez les plus fragiles (plus 65 ans, porteur de maladie chronique, femme enceinte).
6. Si j'ai présenté la Covid-19 dans les semaines et mois précédant la course, consulter un médecin préalablement à ma participation pour savoir si la pratique des efforts intenses et ma participation à la compétition est possible, notamment les courses présentant des dénivelés importants et à fortiori en altitude.
7. Ne pas courir si je présente des symptômes de la Covid-19 depuis moins de 14 jours
8. Faire preuve de civisme en m'engageant à prévenir le référent Covid-19 de l'organisation en cas de déclaration de la maladie après la course.