



GUIDE DES MEMBRES COVID-19

COVID-19 MEMBER'S GUIDEBOOK

APERÇU

Compte tenu de la pandémie actuelle de COVID-19 qui sévit à Montréal et au Québec, le Club d'aviron de Montréal fonctionnera sous **un tout nouveau format** pour la saison 2020. Les mesures, procédures et directives suivantes sont mises en place non seulement pour vous protéger, vous et vos collègues, mais **pour permettre à notre club de fonctionner et de rester ouvert pendant cette période**. Veuillez vous familiariser avec les règles et procédures suivantes avant d'envisager de devenir membre, **en vous assurant de bien comprendre les risques et les responsabilités impliqués**.

DEVENIR MEMBRE

Comme chaque année, certaines étapes sont nécessaires afin de devenir membre actif du club. Cette année, en raison de la COVID-19, des mesures supplémentaires seront nécessaires. **LES ÉTAPES SUIVANTES DOIVENT ÊTRE EFFECTUÉES AVANT D'ÊTRE AUTORISÉ À RAMER:**

- L'adhésion à RCA/AQA/PJD doit être complétée et payée en totalité;
- Décharge de responsabilité en ligne de RCA acceptée;
- La décharge du CAM, les directives d'auto-évaluation, le guide du CAM ont été lus et signés;
- Adhésion au CAM payée en totalité;
- Démonstration des procédures CAM COVID-19, séminaire sur le nettoyage/désinfection complété;
- Test d'autonomie en skiff réussi

L'aviron au club cet été se fera exclusivement en skiff jusqu'à ce que les directives du gouvernement changent concernant les bateaux d'équipage. Bien que nous espérons offrir le meilleur service possible à nos membres, nous devons malheureusement protéger notre personnel et les autres membres autant que possible. **Seuls les membres qui pourront démontrer une autonomie complète avec leur bateau seront autorisés à s'inscrire.** Les rameurs doivent clairement démontrer les techniques suivantes sans aucune assistance:

OVERVIEW

Given the current COVID-19 pandemic in Montréal and Québec, the Montreal Rowing Club will be operating under a **completely new format** for the 2020 season. The following measures, procedures and guidelines are put in place to not only protect you and your fellow members but **to allow our Club the right to operate and remain open during this period**. Please familiarize yourself with the following rules and procedures before considering becoming a member, **making sure you understand the risks and responsibilities involved**.

BECOMING A MEMBER

As with every year, there are some required steps to becoming an active member at the club. This year because of the COVID-19 situation some additional measures will be required. **THE FOLLOWING STEPS MUST BE COMPLETED BEFORE BEING ALLOWED TO ROW:**

- RCA/AQA/PJD membership must be completed and paid in full;
- New RCA online waiver completed;
- MRC waiver, self-assessment guidelines, MRC guidebook have been read and signed;
- Membership paid in full;
- MRC COVID-19 procedures on site walk-through, cleaning/ disinfecting seminar complete;
- Single sculling autonomy test passed successfully

Rowing at the club this summer will be done exclusively in single sculls until government directives change regarding crew boats. While we hope to provide the best possible service to our members, we unfortunately need to protect our staff and other members as much as possible. **Members that can demonstrate complete autonomy with their boat will be permitted to register.** Rowers must clearly demonstrate the following measures without any assistance:

- a. Adjusting their rigging and footplate off the dock;
- b. Complete a 360-degree turn in both directions;

- a. Ajuster leurs portants et leur planche de pied à l'écart du quai;
 - b. Effectuer un virage à 360 degrés dans les deux sens;
 - c. Arrêt d'urgence: 5 coups en pleine coulisse complètes puis arrêt du bateau dans une longueur de bouée;
 - d. Chavirement du bateau puis retour à la bonne position. Si cela ne peut pas être fait en eau libre, ils doivent démontrer leur capacité à ramener le bateau et les rames jusqu'au rivage et à retourner sur leur bateau sans aide.
- c. Emergency stop: 5 full slide strokes and then stopping the boat within one buoy length;
 - d. Capsizing their boat and then returning to proper position. If this is cannot be done in the open water, they must demonstrate their ability to swim the boat and oars to shore and return to their boat completely unassisted.

Le test d'autonomie et la visite du site du CAM se feront en même temps sur réservation.

Cette évaluation correspond aux exigences du RCA de maintenir la distance et de limiter la fréquence des sauvetages d'urgence avec nos entraîneurs.

The single sculling assessment and MRC site walk-through will be done during the same time and spots will be available for reservation.

This assessment corresponds to our requirement from RCA to maintain distancing and limit the frequency of emergency rescues with our coaches.

ÉQUIPEMENT

Les skiffs seront mis à la disposition de nos membres via des plages horaires disponibles à la réservation. Les plages horaires du matin seront réservées aux membres compétitifs, les après-midi aux programmes de développement junior et les soirées aux récréatifs/maîtres. Les rames seront assignées aux bateaux spécifiques et doivent être utilisées avec le bateau assigné. **Tous les bateaux privés enregistrés pour une utilisation active seront placés dans les hangars 13, 14, 15** car ils doivent être soumis à notre protocole de nettoyage et de désinfection. **Le hangar 9 sera interdit d'accès à tous les membres et employés de soutien jusqu'à nouvel ordre.**

Chaque semaine, les membres devront compléter une inscription avec leurs plages horaires et dates préférées pour ramer au cours de la semaine suivante. L'attribution des plages horaires et des bateaux sera effectuée par notre personnel, puis une liste de distribution sera publiée chaque dimanche en attribuant un bateau à chaque membre pour chaque plage horaire. **La priorité sera basée sur l'expérience, la capacité, les exigences de réglage et le respect de l'équipement.**

Les propriétaires de bateaux privés sont libres de ramer leur bateau pendant les heures surveillées du club sans réservation, **une fois qu'ils ont réussi le test d'autonomie.** Tous les membres privés doivent également compléter le séminaire sur la procédure de lavage/désinfection même si leur bateau n'est utilisé que par eux. Les codes d'ouverture des hangars ne seront pas distribués

EQUIPMENT

Single sculling equipment will be made available to our members through reserved time slots. Morning time slots will be reserved for the competitive membership, afternoons for junior development programs, and evenings for the recreational/masters groups. Oars will be assigned to specific boats and must be rowed with the assigned boat. **All private boats registered for active usage will be placed into hangars 13, 14, 15** as they must fall under our cleaning and disinfecting protocol. **Hangar 9 will be off limits to all members and support employees until further notice.**

Each week, members will be asked to complete a registration with their preferred time slots and dates to row during the following week. These time slots and boat allocation will be sorted by our staff and then a distribution list will go out each Sunday allocating a boat to each rower for each time slot. **Equipment priority will be based on experience, ability, rigging requirements and respect for the equipment.**

Private boat owners are free to row their boat within club supervised hours without reservation, **once they have passed the single sculling assessment.** All private boats must complete the washing/disinfecting procedure even if they are used by a sole user. Hangar codes will not be distributed this year and rowing will only be permitted when staff is on duty.

All equipment maintenance and repairs will be handled by the director unless indicated otherwise.

cette année et l'accès au bassin ne sera autorisé que lorsque le personnel sera en service.

Sauf indication contraire, l'entretien et la réparation de l'équipement seront assurés par le directeur.

Les bateaux qui nécessitent de petits ajustements ou l'aide d'un entraîneur devront être nettoyés/désinfectés à chaque étape du contact et uniquement si un entraîneur est disponible.

Les rameurs/ergomètres seront disponibles selon le principe du premier arrivé, premier servi pour tous les créneaux horaires. Ils seront attribués par le commissaire de hangar, consignés puis distribués dans la zone appropriée. Les rameurs/ergomètres ne peuvent être utilisés qu'à l'extérieur avec distanciation appropriée. L'utilisation d'un rameur dans le hangar n'est pas considérée être à l'extérieur. Les ergomètres seront ensuite soigneusement nettoyés et désinfectés avant de retourner au stockage.

PROTOCOLE DU CLUB

À leur arrivée au club, les membres doivent respecter les mesures et les flux de circulation suivants:

- Tous les membres doivent effectuer une auto-évaluation des symptômes avant d'arriver au club. L'auto-évaluation obligatoire peut être effectuée ici: <https://ca.thrive.health/covid19/fr>
- En conformité avec le décret gouvernemental du 15 juillet, le port du masque est obligatoire à l'intérieur des hangars et autres et où la distanciation est impossible; il est grandement suggéré de le porter à votre arrivée au bassin et ce jusqu'à ce que vous soyez sur l'eau et à votre retour au quai.
- Arrivez habillé pour et prêt à ramer;
- Lavez vos mains à l'entrée;
- Attendez dans la file d'attente pour déposer les objets personnels (restreint) dans la zone désignée du hangar 10;
- Répondez au questionnaire d'évaluation des symptômes (administré par le personnel);
- Attendez dans la file d'attente pour entrer dans les hangars et récupérer le bateau et les rames;
- Suivez les instructions du commissaire de hangar avant de procéder au quai;
- Faire les ajustements nécessaires (planche de pied, hauteurs, etc.) sur l'eau;
- Retournez au quai à l'heure de retour fixée;
- Suivez les instructions d'amarrage du commissaire de quai/entraîneur;
- Passez à la station de nettoyage;
- Complétez la procédure de nettoyage et de désinfection; vous devez avoir l'approbation du commissaire de hangar avant de retourner le bateau dans les hangars et d'être consignés;
- Attendez dans la file d'attente pour récupérer vos objets personnels, se laver les mains et quitter les lieux;

Boats that require micro adjustments or help from a coach must be cleaned/disinfected through each stage of contact and only if a coach is available.

Ergometers will be available on a first-come, first-served basis for all time slots. The ergometer will be allocated by the hangar marshal, logged and then distributed to the appropriate area. Ergometers may only be used outdoors with extensive distancing. Rowing in the hangar is not considered outdoors. Ergometers will then be thoroughly cleaned and disinfected before returning to storage.

CLUB PROCEDURES

Upon arriving at the club members must adhere to the following measures and traffic patterns:

- All members must complete a symptoms self-assessment check before arriving at the boathouse. Mandatory self-assessment can be done here: <https://ca.thrive.health/covid19/en>
- In accordance with the government decree of July 15, wearing a mask / face covering is mandatory inside the hangars and other spaces and when physical distancing is not possible; it is strongly recommend that you wear the mask when you arrive at the basin until you are on the water and when you return to the dock.
- Arrive dressed for and ready to row;
- Wash hands at entrance;
- Wait in distancing queue to place personal items (limited) in the designated area of hangar 10;
- Complete symptoms assessment questionnaire (administered by staff);
- Wait in distancing queue to enter hangars and retrieve boat and oars;
- Follow instructions from hangar marshal before proceeding to dock;
- Complete footplate and rigging adjustments off the dock;
- Return to dock at designated return time;
- Follow docking instructions from dock marshal/coach;
- Proceed to cleaning station;
- Complete cleaning and disinfecting procedure; must have approval from hangar marshal before returning boat to hangars and being checked out;
- Queue to retrieve personal items, wash hands and leave the premises;

Conformément au décret gouvernemental du 15 juillet 2020, tous les membres doivent porter un masque à l'intérieur des hangars et autres et où la distanciation est impossible; il est grandement suggéré de le porter à votre arrivée au bassin et ce jusqu'à ce que vous soyez sur l'eau et à votre retour au quai.

In accordance with the government decree of July 15, 2020, all members must wear a mask or a face covering inside the hangars and other spaces and when physical distancing is not possible; it is strongly recommend that you wear the mask when you arrive at the basin until you are on the water and when you return to the dock.

LAVAGE DE BATEAUX

Les bateaux et les rames doivent être soigneusement lavés et désinfectés avant d'être remis dans les hangars et consignés. Chaque membre doit nettoyer au savon:

- Toute la surface de la coque et du cockpit;
- Toute la surface des portants;
- La planche de pied entière et les écrous à oreilles;
- Chaussures, fixations à dégagement rapide et lacets;
- Dames de nage, rondelles et quincaillerie;
- Coussin et siège coulissant;

Les poignées de l'aviron doivent être frottées pendant au moins 20 secondes et l'intégralité de la tige doit être lavée avec du savon.

Une fois le bateau et les rames rincés à l'eau, un désinfectant en aérosol doit être appliqué sur:

- Siège
- Chaussures
- Planche de pied et dames de nage
- Poignées d'aviron

Cette procédure s'applique à tous les bateaux privés, qu'ils soient partagés ou non. L'utilisation et l'entreposage de l'équipement dans nos installations nécessitent désormais une procédure de nettoyage et de désinfection uniforme.

BOAT WASHING

Boats and oars must be thoroughly washed and disinfected before being returned to hangars and checked out. Each member must wash with soap:

- The entire surface of the hull and cockpit;
- The entire surface of the riggers;
- The entire foot plate and wingnuts;
- Shoes, quick release ties, and shoelaces;
- Oarlocks, speed washers and pin hardware;
- Seat and slides;

Oar handles must be scrubbed for at least 20 seconds, and the entirety of the shaft must be washed with soap.

Once the boat and oars are rinsed with water, a spray disinfectant must be applied to:

- Seat
- Shoes
- Footplate adjustment and oarlocks;
- Oar handles.

This procedure applies to all private boats whether they are being shared or not. Equipment usage and storage in our facility now requires a uniform cleaning and disinfecting procedure.

RÉVOCATION DE VOTRE ADHÉSION

En raison de la gravité de la pandémie, des conséquences sur la santé de nos membres et de notre personnel, ainsi que des exigences de Rowing Canada Aviron, nous nous réservons le droit de révoquer vos privilèges d'aviron si les règles et procédures ci-dessus ne sont pas respectées. Tous les membres du personnel et du conseil d'administration ont le droit et la capacité de donner des avertissements, et ils seront consignés. Voici des exemples de raisons possibles d'avertissement ou de révocation d'une adhésion:

- Mentir au sujet des symptômes ou d'une exposition à la COVID-19;
- Ne pas respecter la distanciation;
- Ne pas se laver les mains avant d'entrer dans le complexe;
- Entrer dans une zone non autorisée;
- Ne pas suivre les instructions d'un employé;
- Prendre du matériel qui ne vous a pas été attribué;
- Ne pas retourner votre bateau à temps pour la plage horaire suivante; 15 minutes doivent être allouées pour la procédure d'amarrage/nettoyage.

Tous les membres doivent avoir leurs propres outils si des ajustements au bateau sont nécessaires.

L'utilisation des outils du club est prohibée.

Il n'y aura aucun remboursement sur les adhésions.

REVOKING YOUR MEMBERSHIP

Due to the severity of the pandemic, the implications on the health of our members and staff, as well as our requirements to Rowing Canada Aviron, we reserve the right to revoke your rowing privileges if the above rules and procedures are not respected. All staff and board members have the right and ability to give warnings, and they will be recorded. The following are examples of possible reasons for strikes or for revoking a membership:

- Being dishonest about symptoms or personal exposure to COVID-19;
- Not respecting distancing;
- Not washing hands before entering the facility;
- Entering an unauthorized area;
- Not adhering to instructions from an employee;
- Taking equipment that was not allocated to you;
- Not returning your boat in time for the next timeslot; 15 minutes should be allocated for docking/cleaning procedure.

All members must have their own tools if boat adjustments are required.

All club tools are off limits.

There will be no refunds for all memberships.