

# Se protéger et protéger les autres en pratiquant le VTT

## Le matériel et les équipements

- J'utilise mon VTT personnel. Si prêt ou location, désinfection des poignées et de la selle avant et après usage
- J'utilise également mon casque et mes gants personnels. Je ne les prête pas et je les lave régulièrement après les sorties (lanières et mousses sont au contact de la sueur)
- Je n'échange pas de matériel avec les autres pratiquants (bidons, matériel de réparation, nourriture)
- Je viens au club avec ma tenue, prêt à rouler
- Je lave mes tenues et je désinfecte mon matériel de protection (casque...) après ma séance

## Le positionnement dans la pratique, par rapport aux autres pratiquants et dans l'espace de pratique :

- Quel que soit le lieu, je reste à **minimum 1,5 m des autres personnes lorsque je suis à l'arrêt** ou un VTT d'écart minimum pour m'en souvenir plus facilement
- Quel que soit le milieu (route, chemin), je reste à **minimum 10 m des autres personnes lorsque je roule**
- **En cas de dépassement, je me décale au maximum** et je choisis un lieu propice pour le faire, en me signalant préalablement
- Si je suis doublé, j'applique la même procédure en me laissant doubler et **en adoptant rapidement une distance minimale de 10 m**

-----

## ATTENTION

## Rassemblement des groupes

