

## Conseils de sécurité Marathon Les Petits Frères

1. Respectez les consignes de distanciation sociale lorsque vous complétez votre course.
  - a. Complétez votre course de manière individuelle ou à la distance règlementaire établie par la Santé Publique (2m).
  - b. Si vous courez avec quelqu'un d'autre, assurez-vous de courir un derrière l'autre pour permettre aux gens de vous dépasser en toute sécurité.
2. Évitez de compléter votre course à des endroits où il y a un grand trafic de voitures, de vélos ou de piétons.
  - a. Courez à un moment calme de la journée.
  - b. Il est possible de compléter votre course sur un tapis roulant.
3. Portez à tout moment de votre course des vêtements adaptés à la température et qui vous permettent d'être visible en tout temps.
4. Puisqu'il n'y a pas de point d'eau lors d'une course virtuelle, assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau et de nourriture pour compléter la course en toute sécurité.
5. Ayez votre cellulaire (ou montre intelligente) sur vous en tout temps lors de votre course et avisez quelqu'un du parcours de celle-ci.