

Activités du CLUB des NAIADES

Quelles précautions prendre contre le COVID-19 ?

à partir du 1^{er} novembre 2020

Les gestes barrières à adopter



Lavez-vous très régulièrement les mains



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distanciation physique de 1m minimum

Critères de l'activité

- ✓ Salle de sport avec ou sans matériel
 - ✓ Bassin école ou piscine (uniquement pour les personnes munies d'une prescription médicale)
- ✓ Capacité d'accueil en fonction de la configuration des salles et des bassins
- ✓ Aux horaires de l'activité
- ✓ Distanciation physique de 2 mètres entre chaque pratiquants

1. Préparation de l'activité

Au préalable : si symptômes ou membre de son entourage touché, rendre compte à son médecin traitant ; ne pas se rendre sur les lieux d'activités ou interrompre son activité professionnelle/sportive et prévenir l'enseignant AP et les responsables du club.

Préparer son activité :

Aspects sanitaires :

- Gel hydroalcoolique personnel pour friction des mains pendant 30 secondes
- **Masques personnels chirurgicaux ou bien altruistes** prévoir un contenant pour le poser durant l'activité ainsi qu'un contenant pour le jeter (masque chirurgical) les lieux d'activités n'étant pas toujours pourvus de poubelle.

2. Réalisation de l'activité

En cours de séances : si des symptômes apparaissent, rendre compte au médecin traitant ; interrompre la séance pour l'ensemble des sportifs à proximité ; prévenir l'enseignant AP et les ~~adhérents-présents~~ les responsables du club.

Les principes pour toutes séances :

- Se laver **régulièrement les mains** ou se frictionner les mains au gel hydro-alcoolique, notamment à l'arrivée sur le lieu de l'activité, en partant, avant d'aller dans les vestiaires/douches/toilettes et après, avant et après utilisation d'un matériel partagé.
- Port du masque obligatoire jusqu'à la sortie des vestiaires pour les activités « Aqua »

3. Fin de l'activité

En fin d'activité

- Se **laver ou se frictionner les mains** en quittant le lieu de l'activité
- Changer de masque si celui a été utilisé durant l'activité terrestre

Évacuation des déchets :

- Les déchets doivent être jetés dans un sac poubelles dédié et résistant disposant d'un système de fermeture fonctionnel.

Procéder à des retours et partages

- Spray **virucide** + chiffon/essuie-tout (ou lingettes) pour les activités terrestres. L'enseignant APA disposera du nécessaire
- Bouteille d'eau individuelle et personnelle
- Serviette de type « bain » pour les activités terrestre la nécessitant
- Tapis de sol personnel si l'activité le nécessite
- ~~Bâton de marche nordique personnel conseillé~~

Aspects réglementaires :

- A titre d'exemple : distance de sécurité en extérieur
 - 5m = marche rapide
- Distance de sécurité en intérieur 4m² d'espace libre par personne (veiller à une bonne ventilation ouvrir régulièrement les fenêtres)
- Pas de contact entre adhérents

Aspects organisationnels :

- Prévoir une jauge de limite de personnes pour les salles ainsi que des créneaux de pratique pour éviter le croisement des personnes, ainsi que des heures de cours en groupe planifiés afin de limiter les croisements dans les vestiaires, les sorties de salle
- Récupérer et **nettoyer le matériel partagé** (chaque NAÏADES nettoiera le matériel prêté) ; matériel personnel à privilégier
- Prévoir le temps dédié au nettoyage avant et après la séance sportive (ne pas négliger cet aspect) autant pour les appareils fixes (s'il y a lieu), que pour les salles des cours collectifs
- Aérer le temps de l'activité ainsi qu'avant et après

- Port du masque pour les activités terrestre intérieures lors des déplacements
- Port du masque pour les activités extérieures si non-respect des distanciations et si mesure obligatoire du lieu de l'activité.
- Le port du masque n'est pas recommandé lors de la pratique sportive.
- Respecter les mesures **sanitaires imposées** : par l'association et les lieux d'activités.
- Éviter de se toucher le visage.
- **Limiter les contacts** ; si des personnes s'approchent, les éconduire poliment.
- Utiliser le sac poubelle dédié aux **déchets et produits souillés** (mouchoirs, ...).
- **Aérer** le plus possible les salles.
- Respecter le sens de circulation s'il y a lieu
- Pas d'échange de matériel personnel (serviette, gel douche, ...)

d'expérience des aléas lors de votre activité auprès de l'association ou des référents d'activités pour adapter les procédures et mesures initialement prévues.

<p>l'activité (aucune tolérance ne sera accordée sur la fermeture des fenêtres de la pièce en séance)</p> <p>S'assurer que tous les moyens sanitaires et réglementaires soient présents dans les salles et dans votre sac sportif.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prévoir le temps de nettoyage et désinfection du matériel • Déposer une serviette sur le matériel utilisé (ex : tapis de sol commun aux adhérents, chaises ...) • S'assurer d'être inscrit dans le cas d'un cours collectif limité au nombre de places • S'assurer que le nécessaire emporté pour la séance corresponde aux besoins (grande serviette, bouteille d'eau) • S'assurer en partant qu'aucun élément personnel ne reste dans la salle (mouchoir, bouteille d'eau ou du gel hydroalcoolique, vêtements ...) 		
Utilisation du matériel	Activités	Procédures spéciales
<ul style="list-style-type: none"> • Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation • Se laver ou se frictionner les mains aussi souvent que nécessaire avant et après chaque utilisation • Ne pas échanger de petit matériel (type poids, bâton de marche nordique ...) sans au préalable l'avoir désinfecté. 	<p>Seul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lire attentivement les consignes affichées à l'entrée. • Si le nécessaire personnel de précaution d'usage du matériel n'a pas été apporté (serviette ...) s'abstenir de pratiquer une activité. <p>En collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rappeler les consignes avant chaque activité • Délimiter une zone 4m2 par personne et entre chaque matériel de musculation soit visiblement, soit virtuellement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter la jauge des vestiaires • Eviter les regroupements ainsi que le stationnement à proximité des salles, des vestiaires dans l'attente d'un cours, de place de libre ou de débriefing de fin de séance etc... • Désinfecter les éléments utilisés.

Dernière mise à jour le 24 novembre 2020.