

CORONAVIRUS COVID-19



Plan de reprise des activités physiques
AS Mantaise Aviron
Mise à jour du 03/12/2020



Fédération Française
des Clubs Omnisports

Le présent formulaire définit les conditions auxquelles son signataire peut accéder aux installations de son club dans le contexte de sortie du confinement instauré en raison de la crise sanitaire COVID-19. Attention, pour chaque sport, nous vous invitons, outre ces mesures, à suivre celles préconisées dans les protocoles de déconfinement mis en place par votre Fédération Française.

I- LES MESURES DE PRÉVENTION

Vérifiez avant chaque cours l'absence de symptômes : fièvre $\geq 38^\circ$, courbatures/douleurs musculaires, toux, difficultés à respirer/essoufflement, fatigue marquée, maux de tête ou de gorge, perte de goût ou d'odorat. Au moindre symptôme, ne prenez aucun risque, restez chez vous, et consultez un médecin.

Si vous vous rendez au cours de l'association en transports, vous vous engagez à :



Privilégier les modes de transport individuel



Si vous prenez les transports en commun, respecter les gestes barrières



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

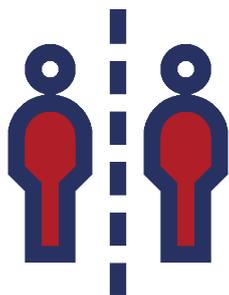


Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

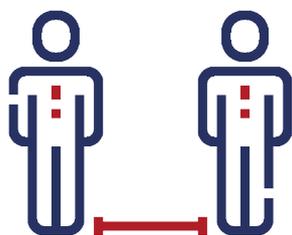
II- LES MESURES À RESPECTER PENDANT LA PRATIQUE

L'adhérent s'engage à suivre les activités sportives de l'association :

DE MANIÈRE GÉNÉRALE



- Sans aucun contact.
- Sans avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours précédents l'activité.

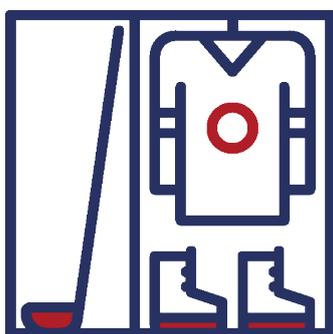


En respectant les mesures de distanciation sociale :

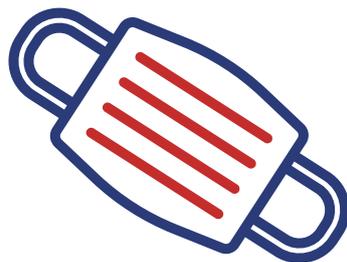
- Une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour les activités individuelles type vélo / jogging.
- Une distance physique suffisante d'environ 4m² pour les activités de plein air (exemple : tennis, yoga, fitness).



En respectant les mesures barrières : en utilisant le gel hydro-alcoolique / savon et des masques.



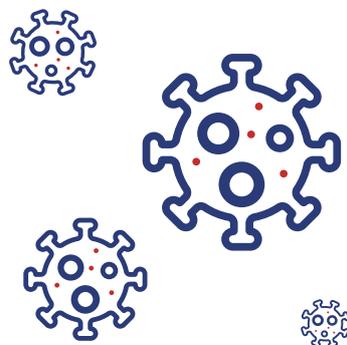
Les vestiaires collectifs sont fermés.



Port du masque obligatoire pour tout déplacement au sein de l'enceinte sportive ainsi que les vestiaires.

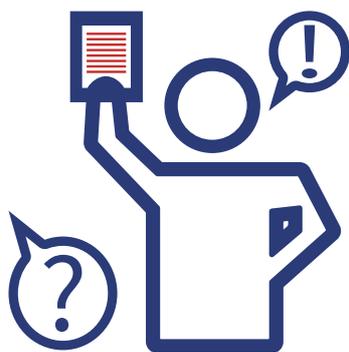


L'adhérent admet avoir pris connaissance du présent protocole avant la 1ère séance.



Toute personne manifestant des symptômes caractéristiques de la COVID-19, identifiée cas contact ou testée positive au cours des sept derniers jours ne doit pas se rendre dans l'enceinte du club ou de la structure habilitée.

Les règles de l'AS Mantaise Aviron

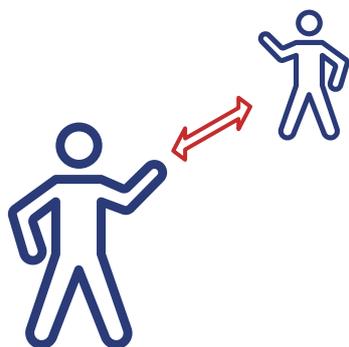


- Le référent COVID est Jean-Pierre Vanlondersele (06.03.27.30.28). Il est disponible par téléphone et mail pour répondre aux questions des adhérents et des différentes institutions.
- Un responsable COVID (un éducateur et/ou un membre du comité) est présent sur place lors des horaires d'ouvertures.

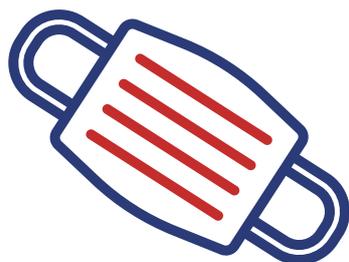


Les pratiquants renseignent le cahier de sortie avec précision, avant et après la sortie, en utilisant leur propre crayon ou en veillant, après usage, à nettoyer le crayon collectif avec du gel hydro-alcoolique mis à disposition.

Pour tout pratiquant



Respect des distanciations physiques avec une surface affectée minimum de 4m² par personne et un écart de 2m entre chaque pratiquant.

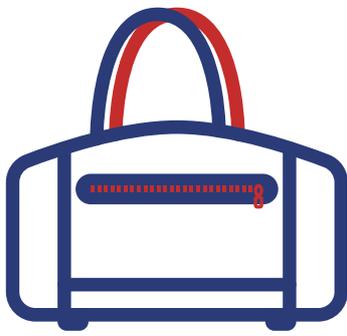


Il est demandé aux pratiquants d'apporter leurs propres gourdes ou bouteilles et en aucun cas de ne les partager avec une personne extérieure à leur foyer.

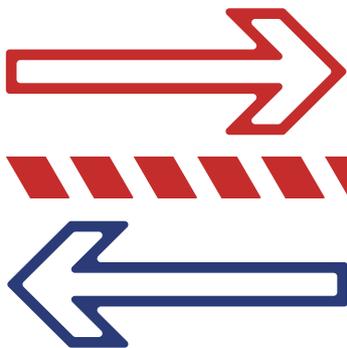
Un nettoyage systématique des bateaux (extérieur et intérieur) et des avirons est réalisé après chaque sortie avec un produit détergent traditionnel ou un produit désinfectant. Attention particulière à porter par le pratiquant sur le nettoyage des poignées des avirons et de la coulisse.



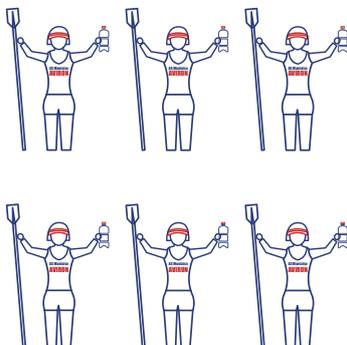
Pour éviter tout regroupement à proximité du ou des garages à bateaux, il est recommandé que les pratiquants arrivent peu de temps avant le début de la séance et qu'ils repartent dès après avoir nettoyé et rangé le matériel.



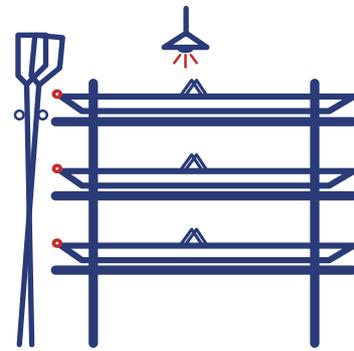
Aucun stockage collectif de vêtements ou de matériel n'est mis à disposition par le club.



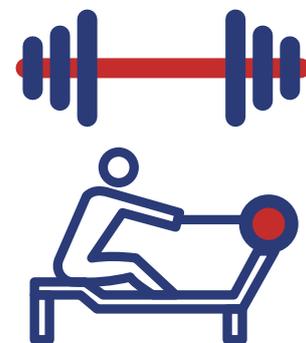
Un dispositif de circulation à sens unique est institué pour accéder au garage à bateaux et au ponton puis, au retour, du ponton à la zone de lavage et au garage à bateaux.



La limitation de pratiquants n'est pas imposée. Les embarcations peuvent naviguer en même temps, sur le même bassin, dans la mesure où les rotations d'accès aux garages à bateaux et aux pontons sont respectées.

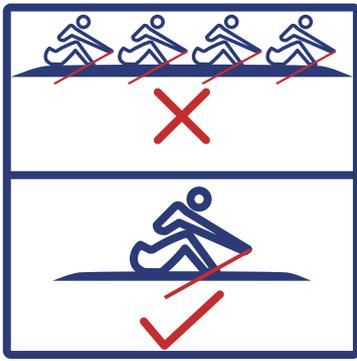


- L'accès au garage à bateaux et aux autres lieux de stockage du matériel est formellement interdit, autrement que pour accéder à ce matériel spécifique,
- Les pratiquants et les encadrants pénètrent dans le garage, seul ou à deux maximum par travée, pour aller chercher leur bateau et les avirons,
- Les autres pratiquants attendent à l'extérieur, avant de pénétrer dans le garage à leur tour.
- Toutes les dispositions doivent être prises pour limiter au maximum la manipulation des installations et objets divers (poignées de porte, racks, tréteaux, jet ...),
- Les pratiquants et les encadrants doivent veiller à toujours porter le bateau et les avirons au même endroit, afin que plusieurs personnes ne manipulent pas les mêmes parties.

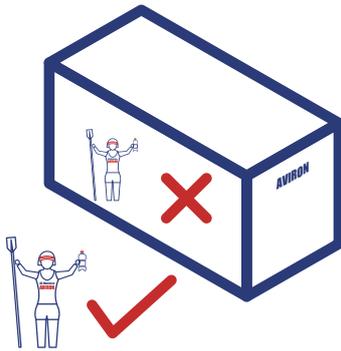


Le matériel (barres de musculation, petit matériel PPG, ergomètres, etc.) doit être nettoyé par le pratiquant avant chaque première utilisation. Ce matériel est à usage individuel. Il doit à nouveau être nettoyé à la fin de la séance.

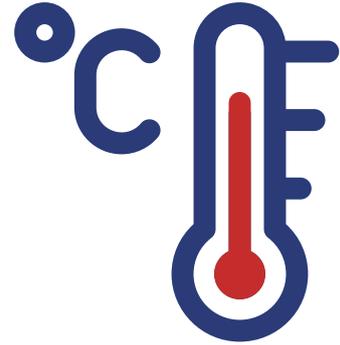
Pour les mineurs



Pratique exclusive en bateau individuel.



Pratique exclusive en extérieur, de l'initiation jusqu'à la pratique de compétition. Composition de groupes homogènes stabilisés pour toutes les séances courant jusqu'à fin décembre afin d'éviter les brassages de population.



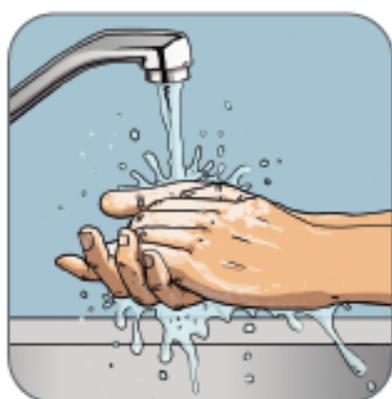
- Les organisateurs doivent être équipés de thermomètres pour pouvoir mesurer la température des enfants (et des personnels) dès qu'ils présentent des symptômes au sein de l'établissement.
- Les parents sont invités à prendre la température de leur enfant avant le départ l'entraînement.

Pour les majeurs



- Autorisation de pratique sans restriction pour les personnes bénéficiant de dérogation.
- Pour ces personnes, des séances au sol peuvent être organisées à l'intérieur des locaux. Elles doivent se dérouler dans le strict respect des gestes barrières.

Lavage des mains avec du savon



1/ Mouiller abondamment
les mains.



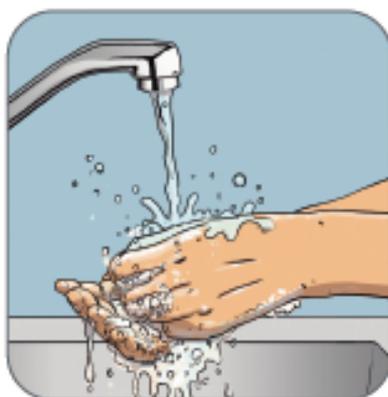
2/ Appliquer le savon et frotter
paume contre paume.



3/ Bien savonner entre les doigts
et sur le dos des mains.



4/ Frotter au moins 30 secondes
en insistant sur le bord
et le dos des mains,
la paume, les pouces,
les ongles et les poignets.



5/ Rincer abondamment.



6/ Essuyer et sécher les mains
à l'aide d'un papier
essuie-mains à usage unique,
refermer le robinet
avec le papier et le jeter.

www.inrs.fr

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



1 Bien se laver
les mains



2 Mettre les élastiques
derrières
les oreilles

ou



**Nouer les lacets
derrières
la tête et le cou**



3 Pincer le bord rigide
au niveau du nez,
s'il y en a un, abaisser
le masque en dessous
du menton et ne plus
le toucher

Comment retirer son masque



1 Se laver les mains
et enlever le masque
en ne touchant
que les lacets
ou les élastiques



2 Après utilisation,
le mettre dans un sac
plastique et le jeter

ou



s'il est en tissu,
le laver à 60°
pendant 30 min



3 Bien se laver
les mains
à nouveau

**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**





RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES



- Équipement du personnel d'entretien : blouse à usage unique et gants de ménage.
- Pour limiter le risque de contact avec des surfaces contaminées, en plus du nettoyage habituel des locaux, un nettoyage plus fréquent des surfaces en contact avec les mains est préconisé (espaces de convivialité, rampes d'escalier, poignées de portes, boutons d'ascenseurs...). Les produits de nettoyage habituels peuvent être utilisés.

ATTENTION !

Un risque peut en masquer un autre !

D'autres risques que le COVID-19 existent dans l'entreprise.

Les règles habituelles de santé et de sécurité pour les salariés sont de rigueur : protection contre les chutes, contre les agents chimiques dangereux, équipements collectifs et individuels, etc.

Ces risques peuvent même être accrus en raison de : nouvelles embauches, réaffectations, réorganisations du travail, surcharge de travail. Soyez vigilants !

Document réalisé par le ministère du Travail avec le concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présance - 2 avril 2020. Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés ou ajustés en fonction de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site travail-emploi.gouv.fr pour leur actualisation.

5 / 8



RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES (SUITE)

- Le lavage et la désinfection humide sont à privilégier :



Dans le cadre de bureaux partagés, des lingettes ménagères ou des produits ménagers compatibles avec les surfaces nettoyées peuvent être mis à disposition des utilisateurs pour le nettoyage des claviers, souris, téléphones, terminal...



Rincer à l'eau du réseau d'eau potable avec un autre bandeau de lavage à usage unique.



Laisser le temps de sécher.



Si un cas de COVID-19 est survenu sur le lieu de travail, aérer la pièce quand c'est possible. Attendre de préférence plusieurs heures avant de nettoyer les surfaces du poste occupé par le salarié malade (bureau, matériel informatique, téléphone, poignées de porte...). Utiliser pour cela des lingettes imbibées du produit de nettoyage habituel, en portant des gants de ménage. Laver ensuite les gants à l'eau et au savon, puis se laver les mains dès le retrait des gants.

- Filière d'élimination classique pour les déchets potentiellement contaminés.

Document réalisé par le ministère du Travail avec le concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présance - 2 avril 2020. Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés ou ajustés en fonction de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site travail-emploi.gouv.fr pour leur actualisation.

6 / 8