



Plan de reprise des activités physiques AS Mantaise Gymnastique Artistique



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 ≥ 38°, 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 :

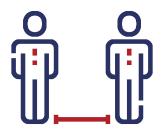
DE MANIÈRE GÉNÉRALE



En extérieur, sans bénéficier des vestiaires qui peuvent être mis à disposition pour les activités de plein air.



En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum (éducateur compris).



En respectant les mesures de distanciation sociale :

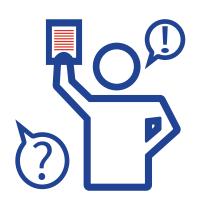
- Une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour les activités individuelles type vélo / jogging.
- Une distance physique suffisante d'environ 4m2 pour les activités de plein air (exemple : tennis, yoga, fitness).



- 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 barrières : en utilisant le gel hydro-alcoolique / savon et éventuellement des masques mis à disposition par l'association.



- La référente COVID est Isabelle BENITEZ (06 08 01 00 34 / isabelle.benitez@free.fr). Elle est disponible par téléphone et email 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'ouverture.



L'adhérent signe le présent formulaire de reprise de l'activité et le remet à l'AS Mantaise Gymnastique Artistique avant la première séance.

LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

Je suis gymnaste _





Je me lave les mains en arrivant, pendant la séance et en quittant le gymnase

Si je ne mesenspasbien pendant l'entraînement, je le signale à l'entraîneur







Je lave mes affaires en rentrant à la maison



Je respecte les distances



 $^{5}4$ m2(2 x2 mètres) : minimum 1 mètre de distance entre chaque individu

Je ne touche pas mon visage pendant l'entraînement







Je reconnais que malgré la mise en œuvre de ces moyens de protection, l'association ne peut garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par le Covid-19.

Je reconnais avoir reçu et compris les règles d'accès et les règles de vie liées à la pandémie de COVID-19 et m'engage à les respecter dans leur intégralité sans exceptions.

Je m'engage notamment à :

1. adopter les gestes barrières

- Je me lave très régulièrement les mains
- Je tousse ou j'éternue dans mon coude ou dans un mouchoir
- J'utilise un mouchoir à usage unique et je le jette après utilisation
- Je salue sans serrer la main ni embrasser

2. respecter la consigne de distanciation de 2m si je ne porte pas de masque et de 1m minimum dans toute situation

- Je m'engage à ne pas rentrer sur le site en cas de symptômes tels que de la toux, de la fièvre, des difficultés de respiration, des maux de tête et/ou de gorge, des courbatures, une grande fatigue, une perte de l'odorat et/ou du goût, une diarrhée.
- Si tel était le cas ou si je suis en contact étroit avec un cas COVID-19 confirmé, je m'engage à ne pas me rendre sur l'un des sites de l'AS Mantaise sauf si un test virologique a été réalisé et est négatif.

3. respecter le protocole de sortie de confinement mis en place par la Fédération à laquelle je suis licencié.

Nous vous rappelons qu'en cas de symptômes, vous devez appeler votre médecin traitant ou le 15, rester chez vous et vous isoler.

NOM:
Prénom :
Signature, précédée de la mention « lu et approuvé » :

Fait à

* Si mineur, merci de bien vouloir faire signer le représentant légal.

Le

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

Bien se laver les mains



Mettre les élastiques derrières les oreilles



Nouer les lacets derrières la tête et le cou



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



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



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



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



Bien se laver les mains à nouveau

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



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000 (appel gratuit)

A . 7 cm



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

5/8

QUELLES MESURES L'EMPLOYEUR DOIT-IL PRENDRE POUR PROTÉGER LA SANTÉ DE SES SALARIÉS FACE AU VIRUS ?



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.