



Plan de reprise des activités physiques

AS Mantaise Patinage 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.

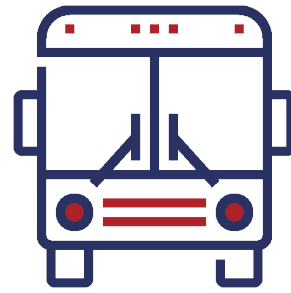
I- LES MESURES DE PRÉVENTION

Vérifiez avant chaque cours l'absence de symptômes : fièvre $\geq 38^{\circ}$, 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

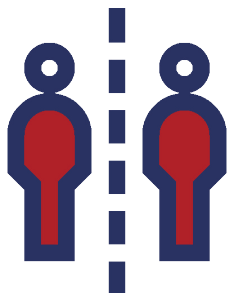


Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

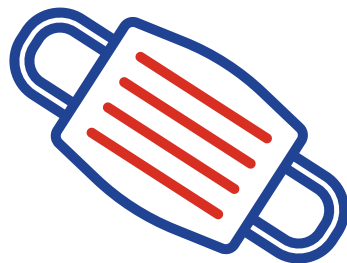
II- LES MESURES À RESPECTER PENDANT LA PRATIQUE

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

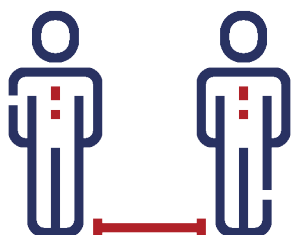
DE MANIÈRE GÉNÉRALE



- 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.



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



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).

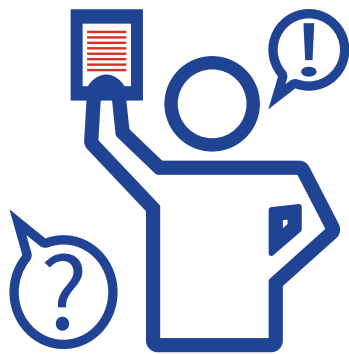


L'adhérent admet avoir pris connaissance du présent protocole.

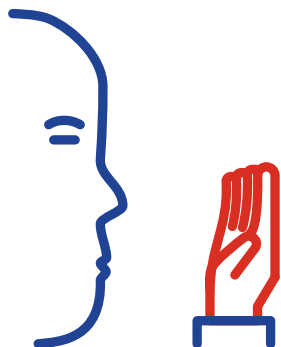


En respectant les mesures barrières : en utilisant le gel hydro-alcoolique / savon et des masques.

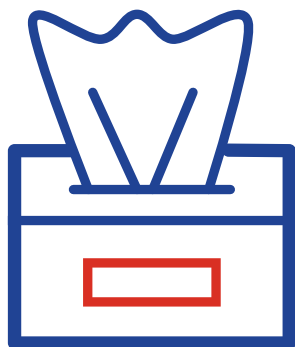
Les règles de l'AS Mantaise Patinage Artistique



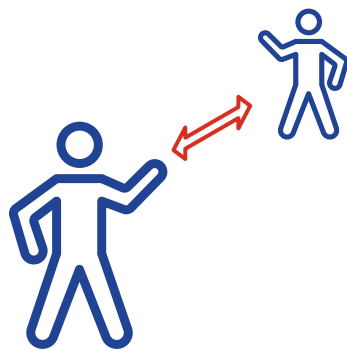
- La référente COVID est Régine LEBRUN (06 10 12 28 82 / r.ledebt@hotmail.fr). Elle est disponible par téléphone et mail pour répondre aux questions des adhérents et des différentes institutions.
- Un responsable COVID (un éducateur et/ou un membre du comité) est présent sur place lors des horaires d'ouverture.



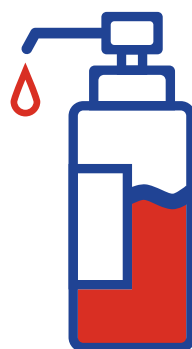
Éviter de se toucher le visage et en particulier le nez et la bouche.



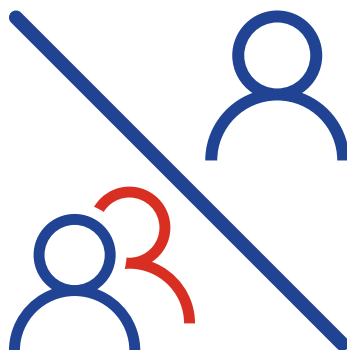
- Utiliser un mouchoir jetable pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher et le jeter aussitôt.
- Tousser, éternuer dans son coude ou dans un mouchoir jetable



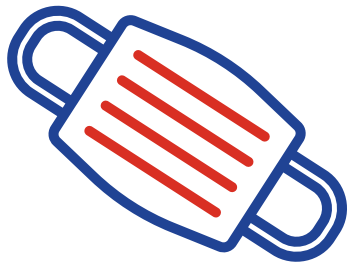
Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique comme ne pas se serrer la main ou embrasser pour se saluer ni d'accolade, maintenir une distance physique d'au moins 1 mètre.



Gel hydro-alcoolique à disposition à l'entrée et à la sortie de la patinoire.



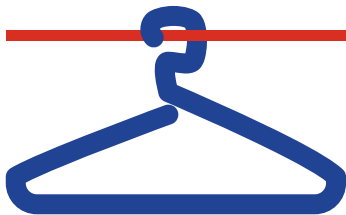
1 seul accompagnant par enfant dans l'enceinte de la patinoire juste le temps de mettre les patins à son enfant.



- Port du masque obligatoire à partir de 11 ans dans l'enceinte de la patinoire jusqu'à l'entrée sur la glace (le club ne fournit pas les masques) y compris pour les membres du Bureau.
- Port du masque obligatoire pour les initiatrices et l'entraîneur si la distance ne peut pas être respectée sur la glace (le club fournit le masque).

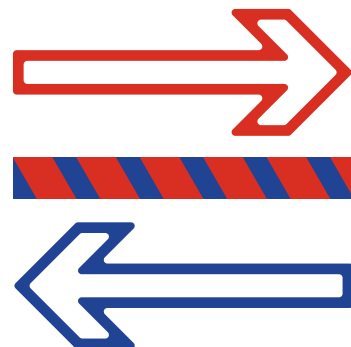
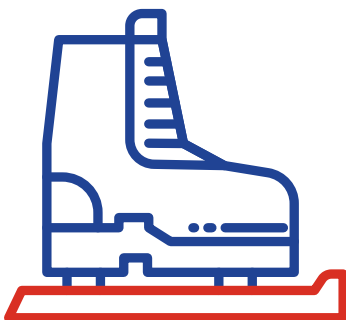


Port des gants obligatoires (pas de prêt par le club).



Aucun accès aux vestiaires possible.

- Les casques du cours Baby Glisse sont désinfectés par les parents. Ils seront attribués pour la saison, moyennant une caution de 30 €.
- Les pingouins, les ballons... seront désinfectés par les membres du Bureau à la fin des cours.



- Chaque patineur doit avoir son propre matériel, pas d'emprunt possible.
- Les patins sont désinfectés par le personnel de la Patinoire.

L'entrée se fait par l'entrée principale de la patinoire et la sortie s'effectue par la porte située devant le Bureau du club.

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.

© Inrs - B. A. L. 2008

www.inrs.fr

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



Bien se laver
les mains



Mettre les élastiques
derrière
les oreilles

ou



Nouer les lacets
derrière
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

ou



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](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)