

Au 30/08/2020, toute activité mise en œuvre reste soumise à un protocole sanitaire avec comme principes :

- Le maintien de la **distanciation physique**
- L'application des **gestes barrières**
- La limitation des brassages de personnes
- Le **nettoyage et la désinfection** des locaux et des matériels avant et après toute utilisation
- L'information, la communication, la formation des pratiquants, dirigeants et encadrants

Ces recommandations, élaborées sur la base des connaissances disponibles à la date de sa rédaction, peuvent évoluer en fonction de l'actualisation des connaissances et de la réglementation.

L'ASBD Fitness impose la mise en place et le respect des dispositions suivantes pour toute participation aux cours.

1. Avant toute arrivée au complexe sportif, chacun doit s'assurer qu'il n'a **pas de fièvre** ou de symptômes de la Covid-19 et s'abstenir de venir si c'est le cas.

En cas de symptômes et/ou de fièvre dans les jours qui suivent la participation à un cours, il est obligatoire de tenir le référent COVID-19 de l'ASBD Fitness informé dans les plus brefs délais.

2. **Le port du masque est obligatoire pour accéder aux cours** et pour tout déplacement. Il ne sera retiré que pour la durée de l'activité.

Il sera porté pour les intercours, pour quitter la salle ou pour aller chercher du matériel.

3. L'accès aux cours se fera :
 - Uniquement par le hall d'accueil du complexe sportif
 - Après **désinfection des mains** avec la solution hydroalcoolique mise à disposition
 - Après enregistrement sur les **registres de présence** (Nom + Prénom + Téléphone + Heure d'arrivée et de départ) mis à disposition, idéalement avec votre stylo personnel.
 - En laissant un **intercours de 10 min** entre les séances pour aérer les salles et éviter les croisements de participants
 - En respectant les **sens de circulations** qui vous seront indiqués pour entrer et sortir des cours

4. **L'accès aux vestiaires est interdit.** Seul l'accès aux sanitaires est possible après lavage des mains. Chacun devra désinfecter la cuvette, la chasse d'eau, les poignées de porte et les robinets avec les produits mis à disposition à chaque passage.

5. Aucun tapis ne sera prêté. Pour les autres matériels, chacun devra se désinfecter les mains avant + après utilisation et devra nettoyer le matériel après usage avec les produits mis à disposition.

6. Aucune bouteille d'eau en plastique n'est autorisée. **Chacun doit prévoir sa gourde personnelle.**

7. Une distance de 2m entre les participants sera respectée sauf pour les cours de Pilates et la relaxation pour lesquels la distance sera réduite à 1m.

8. A la fin des séances, une **désinfection des salles** (poignées de porte, interrupteurs, etc...) sera effectuée et cette désinfection sera consignée sur les **registres** mis à disposition par la municipalité.

9. Le référent COVID-19 pour l'ASBD Fitness est Emmanuelle CHANDENIER - 06 63 00 97 88 - asbd_fitness_labruffiere@yahoo.fr. Merci d'avertir le référent si vous présentez des symptômes dans les 14 jours qui suivent votre participation aux cours et de lui communiquer le résultat de votre dépistage pour qu'il puisse avertir les autres participants et prendre les mesures nécessaires.

	Geste 1 : Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou réaliser une friction avec un produit hydro-alcoolique (FHA).		Geste 2 : Se couvrir systématiquement le nez et la bouche quand on tousse ou éternue dans son coude.
	Geste 3 : Se moucher dans un mouchoir à usage unique à éliminer immédiatement dans une poubelle.		Geste 4 : Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.
	Geste 5 : Porter un masque grand public dans certaines situations.		

En cas de doute :

	Geste 6 : Rester chez soi, éviter les sorties et les contacts avec des personnes fragiles, contacter le médecin si besoin.		Geste 7 : Limiter les contacts directs et indirects (via les objets).
	Geste 8 : Porter impérativement un masque grand public dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties.		

Coronavirus COVID-19

Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles de distanciation** dans la mesure du possible



Respecter les **règles barrières**



Se changer et se doucher **à domicile**

(sauf si des vestiaires individuels sont à votre disposition, les vestiaires collectifs quant à eux demeurent fermés)