



# Association **A**VENIR **F**orme & **L**oisirs **L**ingolsheim

## **Protocole de vigilance préventive contre la COVID-19** **Concerne le gymnase de l'Avenir**

Nous vous remercions de bien vouloir lire attentivement ce document et de vous engager à le respecter, pour que cette nouvelle saison sportive se passe le mieux possible pour chacun.

Ce protocole répond à un niveau de vigilance commun à tout citoyen.  
Il pourra être adapté en fonction des règles définies au niveau national ou local.

### **1. Les incontournables pour un bon fonctionnement du protocole**

- Les mesures sanitaires énumérées dans le protocole s'imposent aux intervenants (animateurs/animatrices), aux participants et aux bénévoles. Elles ont pour objet de protéger l'ensemble des acteurs de l'association ;
- L'association doit s'assurer que le nettoyage/désinfection ainsi que la ventilation/aération des lieux aient été réalisés soigneusement et quotidiennement par la commune ;
- L'association s'assure également du marquage du parcours de circulation (sens de circulation matérialisé au sol ou par des affiches). Les plans de circulation tiennent compte de la configuration du gymnase et doivent garantir le respect de la distance de sécurité sanitaire ;
- L'association doit être en capacité de fournir aux autorités administratives habilitées qui en feraient la demande, et sans délai, la liste nominative des participants à chaque cours. Cette liste comprendra le nom-prénom, adresse mail, téléphone, heure d'arrivée, signature ;
- **Le respect des horaires** – pour une séance théorique d'une heure, il faut compter :
  - o 5 à 10 min jusqu'au démarrage de la séance, 45 min de séance, 5 à 10 min de la fin de séance à la sortie du gymnase.

### **2. Préconisations sanitaires avant de vous rendre au gymnase**

- Être dans un bon état de santé général ;
- Ne pas résider avec une personne ayant eu des symptômes de COVID-19 depuis moins de 48 h ;
- Avoir pris sa température avant de venir → merci de rester chez vous si 37°8 ou plus. (La prise de température collective ne sera pas assurée sur place 😊) ;
- Apporter un sac de volume suffisant, à l'intérieur duquel vous aurez placé vos affaires personnelles (**stylo personnel** pour compléter la feuille d'émargement – chaussures de sport – lingettes ou gel – serviette – boisson personnelle...) ;
- Munissez-vous du strict nécessaire et n'apportez pas d'objets de valeurs.



#### **Attention :**

Si je présente des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées...), je reste chez moi et je consulte un médecin.

### 3. Mise en place de mesures sanitaires à l'accueil

- Mise en place d'un poste d'accueil à l'entrée du gymnase, tenu par l'intervenant ou un bénévole de l'association ;
- Les portes doivent rester entièrement ouvertes et bloquées afin d'éviter de toucher les poignées, jusqu'au démarrage de la séance. Si retard... porte close ! ;
- Les participants aux cours attendent à l'extérieur du gymnase, en respectant la distance d'un mètre avec les autres personnes. **A défaut, ils porteront un masque couvrant la bouche et le nez ;**
- Au « feu vert » de l'intervenant ou d'un bénévole de l'association, ils pourront entrer dans le gymnase **après avoir mis leur masque couvrant la bouche et le nez ;**
- Ils veilleront à marcher doucement dans l'enceinte du gymnase afin d'éviter de croiser les autres membres et de faire du courant d'air ;
- Ils veilleront à respecter les sens de circulation : suivre le fléchage
  - o Pour la salle de sport (bas) → entrée par la double-porte vitrée – sortie par la porte de secours du fond de la salle (voir l'affichage) ;
  - o Pour la salle à l'étage → accès à l'étage par les escaliers – sortie par la porte de secours au fond, à droite de la salle. Pour les personnes ayant des difficultés à prendre les escaliers, l'ascenseur pourra être utilisé, mais seulement 2 personnes à la fois ;
- Ils veilleront à se nettoyer les mains avec le gel hydro-alcoolique personnel, ou fourni par l'association ;
- Ils compléteront, avec **leur stylo personnel**, la feuille d'émargement disponible à l'accueil, en y inscrivant leurs coordonnées : nom-prénom, adresse mail, téléphone, heure d'arrivée et signature ;
- Pour une participation à deux séances successive, il faudra s'inscrire pour chaque créneau sur des feuilles distinctes ;
- Ils veilleront à changer de chaussures, à les déposer dans le sac individuel apporté et à les emporter avec eux dans la salle de sport ;
- Il est recommandé de venir déjà en tenue de sport.
- L'accès aux douches et aux vestiaires est interdit.

### 4. Mise en place de mesures sanitaires durant la séance

#### ⚠ le port du masque est obligatoire dans l'enceinte du gymnase

- L'aération est importante : minimum 10 min entre les 2 cours → A défaut de pouvoir ouvrir de fenêtres, il faudra ouvrir les portes ;
- En fonction de la météo, il est préférable de les laisser ouvertes pendant tout le cours pour un meilleur renouvellement de l'air ;
- Le masque pourra être retiré au début du cours (sauf si la distanciation ne peut pas être respectée) et il devra impérativement être remis à la fin de la séance, avant de quitter votre « espace » ;
- Pour enlever et remettre votre masque, il est nécessaire de le toucher uniquement par les élastiques ! Prévoir un petit sac ou sachet pour le ranger au propre au début du cours ;
- **La séance se déroule de manière classique**, tout en respectant les distances de sécurité. Celles-ci dépendent de l'activité exercée :
  - o 1 mètre → pour les activités statiques, sans déplacement (gym douce – gainage – étirement...)
  - o 2 mètres → pour les activités dynamiques (marche – rebonds...)
  - o 5 mètres → pour les activités à intensité modérée (échauffement en trotinant – cardio/danse...)
  - o 10 mètres → pour les activités à forte intensité (sprint – vélo...)
- Pour des raisons d'hygiène, aucun matériel collectif ne sera pas mis à disposition ;
- Aucun prêt de matériel ne sera autorisé : tapis – ballon...

## 5. Comportements à adopter pendant l'activité physique

- L'activité sportive doit recommencer progressivement ;
- Si possible, contrôler son rythme cardiaque pendant l'activité ;
- Signaler à un médecin si vous avez eu un malaise pendant ou après l'activité.

## 6. Mise en place de mesures sanitaires à la fin de la séance

- Les participants reprendront leurs affaires personnelles, remettront leurs chaussures « de ville », et quitteront le gymnase tout en respectant le sens de circulation indiqué plus haut  
→ suivre fléchage

## 7. Certificat médical

- Pour la sécurité de tous les acteurs (intervenants – participants – bénévoles), un nouveau certificat médical est obligatoire pour tous pour la rentrée 2020 ;
- Toutes les personnes qui avaient des symptômes ou ont été malades du COVID, quelle que soit la gravité, doivent le signaler à leur médecin, qui seul sera apte à les autoriser à reprendre une activité physique en toute sécurité.

## 8. Gestes essentiels

△ Si au cours de la nouvelle saison, vous ressentez un ou plusieurs symptômes, il est strictement interdit de participer à nos cours afin d'éviter un nouveau « Cluster » :

(Fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées...)

- L'utilisation du gel hydro-alcoolique se fait sur des mains visiblement propres et sèches, à éviter en cas de plaies ou crevasses. Dans ce cas, privilégier le lavage des mains ;
- Pour l'utilisation du gel hydro-alcoolique, **une pression suffit**. Il faut frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches ;
- Pour un lavage des mains efficace, il faut au moins les laver pendant 30 secondes ;
- Ne pas oublier les gestes barrières il est important de bien les respecter. En vous protégeant, vous protégez aussi les autres.

L'hydratation :

- Pensez à prendre une bouteille d'eau sur vous. Ne la prêtez pas à la « copine » ;
  - Buvez au minimum 3 à 4 gorgées toutes les 30 minutes d'exercices. En cas de forte chaleur buvez plus fréquemment !
- ⇒ Une perte de 4 % du poids du corps en eau entraîne une diminution de 55 % des capacités.

## 9. Conduite à tenir en cas de suspicion de COVID

- Se protéger et isoler la personne ;
- Reconnaître les signes (énumérés plus haut) ;
- Si les symptômes sont graves, appeler le 15 ;
- Bien aérer les locaux ;
- Prévenir la Présidente (Mme FUCHS Anita – 06 83 79 61 49) ou la Référente COVID (Mme AMELLOT-FUCHS Pascaline – 06 86 61 61 64) ;
- Si vous avez été un cas de « Contact » par rapport à une personne malade confirmée, la CPAM pourra vous contacter pour vous faire tester. Vous ne pourrez pas reprendre les activités avant 14 jours.

## 10. Nettoyage et désinfection

- Les circuits de ventilation des bâtiments ont été nettoyés et désinfectés par les services municipaux ;
- La mairie s'engage à nettoyer le gymnase quotidiennement, chaque matin ;

Ce document et les recommandations qu'il contient, sont susceptibles d'évoluer en fonction de la parution de nouvelles expertises et consignes nationales.

La Ville de Lingolsheim se réserve donc la possibilité d'interdire les accès aux bâtiments selon les évolutions.

Le protocole d'hygiène a été écrit conjointement par la Présidente et la Référente COVID de l'association, et approuvé par le Conseil d'Administration.

Fait à Lingolsheim le 23/08/2020

Mme FUCHS Anita  
Présidente

Association Avenir  
Forme & Loisirs  
67380 LINGOLSHEIM

Mme AMELOOT-FUCHS Pascaline  
Vice-présidente et référente COVID