



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

Protocole de vigilance préventive contre la COVID-19 Concerne la Piscine de Lingolsheim

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/animateuses), 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 ;
- 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 de la piscine 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 de ¾ heure, il faut compter :
 - o 5 min jusqu'au démarrage de la séance (entrée dans le bassin), 35 min de séance, 5 min à la fin de séance pour quitter le bassin.

2. Préconisations sanitaires avant de vous rendre à la piscine

- 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 – habits de rechange – lingettes ou gel – 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 de la piscine, 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 début de la séance. Si retard... porte close ! ;
- Les participants veilleront à respecter les sens de circulation mis en place par l'Eurométropole. Des cheminements particuliers ont été créés pour limiter les croisements et favoriser la distanciation physique → une porte d'entrée et une porte sortie ;
- Dans tout l'établissement, ils veilleront à garder une distanciation physique d'au moins 1 mètre avec les autres membres ;
- Ils veilleront à se nettoyer les mains avec le gel hydro-alcoolique mis à disposition à chaque station de désinfection (entrée et sortie notamment) ;
- 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 ;
- Ils veilleront à marcher doucement dans l'enceinte de la piscine afin d'éviter de croiser les autres membres et de faire du courant d'air ;
- Il est recommandé de porter déjà le maillot de bain sous ses habits à l'arrivée ;
- Ils veilleront à enlever leurs chaussures avant l'accès aux casiers, à les déposer dans le grand sac individuel apporté ;
- L'accès aux cabines est accessible, tout en maintenant la distanciation sociale d'un mètre entre deux personnes ;
- L'accès aux casiers reste accessible, mais nous vous incitons à prendre vos affaires (regroupées dans le grand sac que vous avez apporté) au bord du bassin ;
- **△ le port du masque couvrant la bouche et le nez est obligatoire de l'entrée de la piscine, jusqu'à l'espace douches.** Votre masque est à jeter avant l'accès aux douches. S'il est en tissu, merci de le laisser dans votre sac avant l'accès aux douches ;
- **Pour enlever et remettre son masque, il est nécessaire de le toucher uniquement par les élastiques !**
- La douche « savonnée » est obligatoire avant et après la séance, de même que le passage par le pédiluve ;
- Les participants aux cours attendront le début de la séance, au bord du bassin, tout en respectant la distance d'un mètre avec les autres personnes ;
- Au « feu vert » de l'intervenant ou d'un bénévole de l'association, ils pourront accéder au bassin.

4. Mise en place de mesures sanitaires durant la séance

- La séance se déroule de manière classique, tout en respectant la distanciation physique de 1 mètre entre chaque personne ;
- Pour des raisons d'hygiène, **aucun** matériel collectif ne sera pas mis à disposition.

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

- Le masque devra impérativement être remis après la douche, avant de rejoindre les vestiaires ;
- Les participants reprendront leurs affaires personnelles, remettront leurs chaussures « de ville », et quitteront la piscine tout en respectant le sens de circulation indiqué plus haut.

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 d'activité, 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 ou à la fin de la séance. 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 piscines de l'Eurométropole sont entièrement nettoyées avant chaque ouverture ;
- Une désinfection des points de contacts (poignées, interrupteurs, bouton,...) est réalisée plusieurs fois par jour ;
- La désinfection des locaux de passage (douches, cabines, toilettes) est faite une fois par jour, le matin ;

- Des stations de gel hydro-alcoolique sont à votre disposition ;
- L'eau chlorée est désinfectée et désinfectante ;
- Des poubelles pour le dépôt de masques, en particulier à la sortie des vestiaires et cabines de change sont installées ;
- L'usage des sèche-cheveux est interdit ;
- Les agents sont équipés de moyens de protection pour assurer leur sécurité et la vôtre.

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

L'Eurométropole 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

