



COVID - MESURES DE PROTECTION CHAN QI ACADEMY

Le Conseil Fédéral a procédé à des assouplissements des mesures destinées à lutter contre l'épidémie de COVID-19.

Voici les nouvelles mesures dès le 19 avril 2021. Les règles sanitaires suivantes devront être respectées lors des entrainements :

Les cours pour les plus de 21 ans sont autorisés comme suit :

- La pratique du sport en intérieur est désormais aussi autorisée. Cela s'applique uniquement pour les sports sans contact. Les sports de contact restent interdits en extérieur comme en intérieur pour les plus 20 ans. Les formes d'entraînement sans contact physique (p. ex. les taos) sont autorisées pour tous les sports.
- Les conditions suivantes s'appliquent :
 - La distanciation sociale de 1,5 mètre doit toujours être maintenue ET le port du masque est obligatoire.
 - Lorsque l'activité sportive ne peut pas être pratiquée avec un masque, des dérogations sont possibles. Chaque personne doit toutefois disposer d'une surface suffisante, à savoir 15 m2 pour une activité calme et statique et au moins 25 m2 pour les autres sports. Le nombre de personnes sans masque est limité à 15 par salle de gymnastique et 8 par salle de rythmique.
 - o Pour la **pratique en groupe** : Limitation à **15 personnes maximum** (moniteurs compris).
- Pour la pratique du sport en extérieur, les règles restent les mêmes : sports sans contact ; distance 1.5m (ou masque) ; groupe de 15 personnes maximum; port du masque obligatoire dans les espaces intérieurs (sanitaires, vestiaires, etc.).

Vestiaires:

- Les **vestiaires**, **douches et sanitaires** des installations sportives (intérieures comme extérieures) **sont ouverts à tous les publics**.
- Le port du masque est obligatoire dans ces lieux, dès 12 ans.
- Des restrictions relatives à la capacité s'appliquent pour les 21 ans et plus :
 - Maximum 5 personnes dans un vestiaire jusqu'à 60m2.
 - Dès 60m2 : 1 personne par 10 m2.
- Pas de limitation pour les 20 ans et moins (personnes nées en 2001 et après). En cas de mixité (plus et moins de 20 ans), chaque personne est comptabilisée comme si elle avait plus de 20 ans.

1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont **PAS** autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, contacter leur médecin et suivre les instructions de ce dernier. **Informer également de suite le moniteur (trice) responsable.**

2. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans l'installation sportive, aux vestiaires, lors des discussions, lors du trajet retour (dans ces situations ou d'autres similaires), gardez encore une distance de 1,5 m avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou à notre salut de ralliement. Si la distance ne



peut pas être respectée, nous recommandons le port du masque. Des masques seront à disposition dans les salles.

3. Se laver soigneusement les mains

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage. Du désinfectant sera à disposition dans les salles de gym. La désinfection des mains aux entrées des salles est obligatoire.

4. Etablir des listes de présence

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des listes de présence pour tous les entraînements. La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et de la conserver.

5. Utilisation des salles de gym

L'accès à l'intérieur des salles de gym est autorisé uniquement aux moniteurs et athlètes. Les accompagnateurs (parents, amis,...) peuvent avoir accès uniquement si une demande au préalable a été faite au moniteur (trice) responsable et sous l'accord de celui-ci (celle-ci).

Dans la mesure du possible, il est fortement conseillé, que les athlètes arrivent changés. Afin, d'éviter au maximum, l'utilisation des vestiaires. Le moniteur (trice) responsable, désinfecte le matériel de gym utilisé, et, les sanitaires à la fin du cours.

Pour toutes questions, personne de contact responsable : Bénédicte Gulias, 077 458 68 49, guliasbeny@gmail.com

Bénédicte Gulias, Présidente Pour Chan Qi Academy