

SEULS LES ADHÉRENTS À LA MUSCULATION, À JOUR DE LEURS COTISATIONS, ONT ACCÈS À LA SALLE DE MUSCULATION DU CLUB.

Les adhérents qui utilisent la salle de musculation remplissent correctement le registre de présence et se conforment aux consignes sanitaires en vigueur.

Afin de pratiquer les renforcements musculaires dans les meilleures conditions sanitaires, et sous réserve de l'évolution des directives ministérielles,

Sont à observer scrupuleusement les points suivants :

Le ring et les tatamis sont exclusivement réservés à la pratique encadrée d'une discipline de combat,

☒ Maximum de 10 personnes simultanées dans la salle de musculation,

☒ L'utilisation de la salle de musculation est d'une heure quotidienne par personne,

☒ Port du masque (selon les directives en vigueur, ou par choix de chacun),

☒ Désinfection de l'appareil de musculation par l'adhérent avant et après usage,

☒ Protection des appareils avec une serviette personnelle propre,

☒ Rangement dans la zone réservée à cet effet de mon sac de sport,

☒ Mon sac contient mes effets personnels, ma bouteille d'eau ... Il est identifié par une étiquette (nom – prénom – téléphone de la personne à prévenir en cas d'urgence),

☒ Les sacs de frappe au-dessus des tatamis sont accessibles mais exclusivement pieds nus,

☒ Aucun accessoire individuel n'est prêté par le Club,

☒ Les accessoires individuels que j'apporte doivent être désinfectés avant et après usage. Ils ne peuvent pas être prêtés,

☒ Je veille à emporter tous mes effets personnels, équipements ainsi que mes déchets tels que masque, mouchoir, bouteille usagés ou non ...

La sortie s'effectue exclusivement par l'issue de secours que je referme à mon départ.

L'ouverture de la porte de secours s'effectue par une pression de mon coude sur la barre de déverrouillage.



**PROTOCOLE SANITAIRE DE
REPRISE DES ACTIVITES
SPORTIVES**

Saison 2020-2021

EXTRAIT



PRA.v1.1 – Phase 3 – 22 Juin 2020



Page 1

**RÈGLES ÉLÉMENTAIRES D'HYGIÈNE À
RESPECTER POUR L'ACCÈS AUX
ACTIVITÉS ET APPAREILS DE LA SALLE
DE MUSCULATION**

A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU CLUB

- Je me douche et vais aux toilettes
- Je mets ma tenue de sport propre et je la couvre totalement avec un autre vêtement (sweat pantalon, veste ...)

Je prends mon sac de sport avec de la lotion hydro alcoolique, un sac propre contenant mes équipements individuels désinfectés(1), dans un autre sac propre je mets ma bouteille d'eau, mes mouchoirs... Je prends un sac dans lequel je mettrai mes mouchoirs utilisés, mes emballages, bouteille plastique usagée, et autres déchets.



Mon sac de sport est identifié par étiquette comportant mes nom-prénom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'urgence,

- Je mets un masque

AVANT D'ENTRER DANS LES LOCAUX

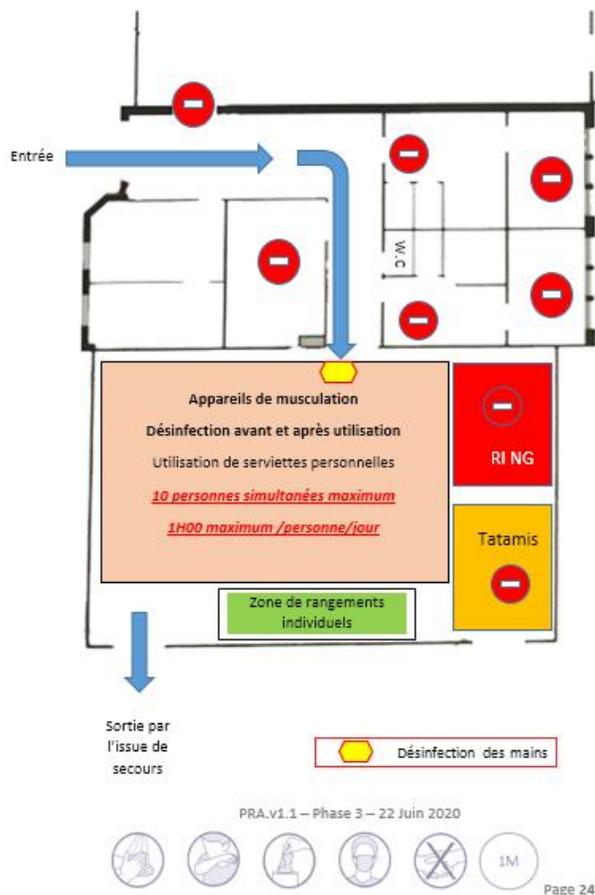
- J'arrive à l'heure de ma séance et le cas échéant, j'attends dehors dans les zones marquées,
- Je garde mon masque et je respecte les distances de 1m avec les autres,

Je suis les consignes d'accès à la salle de musculation



(1) Equipements individuels : gants ...

Annexe 9 : Plan d'accès et de circulation de la salle de musculation



DANS LA SALLE DE MUSCULATION

- Je me désinfecte soigneusement les mains avec la solution hydro-alcoolique,
- je m'inscris sur le registre des adhérents présents en précisant l'heure de début et de fin de ma séance.
- Je vais à la zone de dépôt de mes effets

personnels, j'y dépose mon sac de sport, Je prends mes équipements et protections personnels,

Je range mes vêtements dans mon sac que je ferme.

Je vais à nouveau me désinfecter les mains. Je désinfecte avec soin toutes les zones de contact de l'appareil, avant et après son utilisation,

J'utilise une serviette personnelle pour protéger l'appareil contre les gouttes de sueur qui pourraient le toucher,

Si je vais aux toilettes, je me lave les mains avant et après. Je laisse les toilettes dans un état de propreté correct : nettoyage de la cuvette et de la lunette avant et après utilisation avec des lingettes à apporter avec soi. Lorsque je retourne dans la salle de musculation, je me désinfecte les mains avec la solution hydro alcoolique,

Si je vais boire, ou prendre quelque chose dans mon sac, je me désinfecte les mains avec la solution hydro alcoolique avant de retourner sur les appareils.

DE RETOUR A LA MAISON

- Je mets à la poubelle mon sac de déchets,
- Je me douche,



Je lave ma tenue de sport,

Je désinfecte mes protections personnelles et mes zooris,

J'approvisionne mon flacon de solution hydro-alcoolique – ma bouteille d'eau