



Plan de protection du Lausanne-Sports Aviron

COVID-19 – stratégie de sécurité pour la pratique de l'aviron

Concept de sécurité du Lausanne-Sports Aviron

Le Lausanne-Sports Aviron attend que ses membres se montrent solidaires face à cette crise et que leur comportement soit exemplaire, cela afin d'assurer que la pratique de l'aviron puisse reprendre et continuer dans de bonnes conditions.

L'interdiction de rassemblement (max. 5 personnes), les règles de distanciation sociale (2 mètres de distance entre les individus ou 10m² d'espace par personne) et [les règles d'hygiène édictées par l'Office fédéral de la santé publique \(OFSP\)](#) constituent les principes de base de l'élaboration de ce plan.

Ce plan s'appuie sur le plan de protection « Aviron » édicté par SWISS ROWING ainsi que sur les recommandations fédérales, cantonales et communales en vigueur.

Nous suivons la situation de près selon l'évolution du déconfinement et nos expériences de mise en place des nouvelles règles. Le comité va réévaluer certaines mesures fin mai.

1. Evaluation des risques

a. Maladie et symptômes de la maladie : Les rameuses, les rameurs, les entraîneurs, les accompagnateurs, ainsi que toutes les personnes susceptibles de fréquenter le club présentant des symptômes de la maladie ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils doivent rester chez eux ou être mis à l'isolement. Ils doivent contacter leur médecin et suivre ses instructions. Les entraînements ne sont pas autorisés en cas de symptômes. Les symptômes typiques de la maladie sont : fièvre, toux sèche, troubles de l'odorat et/ou du goût, conjonctivite, diarrhée légère, fatigue, essoufflement, douleurs musculaires des membres (cette liste est non-exhaustive).

b. Interdiction d'accès aux clubs en cas de symptômes de la maladie : les rameuses, les rameurs, les entraîneurs, les accompagnateurs, ainsi que toutes les personnes susceptibles de fréquenter le club sont interdits d'accès à l'équipement d'entraînement ou à toutes autres infrastructures du club.

c. Obligation d'informer : les rameuses, les rameurs, les entraîneurs, les accompagnateurs, ainsi que toutes les personnes susceptibles de fréquenter le club qui sont malades ou qui remarquent des symptômes de la maladie doivent informer immédiatement le comité du LSA. Il en va de même pour tout contact avec des personnes qui sont ou ont été malades du COVID-19.



d. Les groupes à risque : Les personnes appartenant à un groupe à risque (de plus de 65 ans, souffrant de maladies chroniques, d'hypertension, de problèmes respiratoires, de diabète) ont un besoin accru de protection et sont également responsables de ne pas mettre en danger le club dans son ensemble. Ils ne sont donc pas autorisés à œuvrer comme entraîneur ou à participer aux entraînements de type « compétition » organisés par le club.

Toutefois, la pratique du sport de l'aviron de manière individuelle et en plein air est autorisée pour les personnes appartenant à ces groupes à risque sous leur propre responsabilité et dans le cadre des lignes directrices citées dans ce plan.

Les personnes de plus de 65 ans sont autorisées dans les groupes de 5 personnes. Elles viennent sous leur propre responsabilité et sont particulièrement tenues de se tenir à distance des autres participants et d'observer scrupuleusement les directives de l'OFSP.

2. Déplacements à destination et en provenance du lieu d'entraînement (Mobilité)

a. Arrivée : Privilégier l'arrivée au club à pied, à vélo, en scooter, à moto ou en véhicule privé. L'utilisation des transports publics doit être évitée si possible. Si l'on ne peut pas renoncer à l'utilisation des transports publics, les règles d'hygiène et de conduite doivent être respectées.

b. Arrivée : Les rameuses et rameurs arriveront au club au plus tôt 15 minutes avant l'heure prévue pour l'entraînement. Ils seront déjà en tenue de sport, seront équipés de leur linge, de leur gourde et de leur désinfectant personnel ainsi que de vêtements de rechange. Chaque participant est en outre prié de venir aux entraînements avec des habits propres, car les tissus peuvent être vecteurs du virus. Toute forme de rituel d'accueil (accolades, poignées de mains) est proscrite.

c. Départ : Après l'entraînement, les rameuses et rameurs quittent rapidement le club et rentrent directement chez eux. Il n'y a pas de réunion dans le club après les entraînements. Celles-ci se font par téléphone ou par vidéoconférence.

d. Transport de personnes avec les bus du club : Le transport de personnes dans les bus du club est strictement interdit.

3. Installations et infrastructures

a. Installations sportives :

i. Les hangars à bateaux, les cours des hangars à bateaux et pontons : Ils sont ouverts et rendus accessibles uniquement aux membres inscrits pour une sortie. Sur les pontons, un seul bateau est autorisé à la fois pour la mise à l'eau et à la sortie de l'eau.

ii. Les salles d'entraînement, de musculation et d'ergomètre : Elles sont ouvertes et rendues accessibles uniquement au groupe « compétiteurs » et



autorisées exclusivement sous surveillance. L'espace requis par personne dans les lieux précités est d'au moins 10m². Cela s'applique aux activités d'entraînement en salle et en plein air. L'interdiction de rassemblement (5 personnes max.) et les règles de distanciation sociale sont à respecter en tout temps.

Pour le groupe « randonnée », et jusqu'à nouvel avis, seules les sorties sur l'eau sont autorisées. La situation sera réévaluée fin mai et les mesures seront adaptées en fonction de l'évaluation et des nouvelles directives.

b. Autres infrastructures :

i. Vestiaires : Les vestiaires restent fermés.

ii. Douches : Les douches restent fermées. (Seule exception : les interventions d'urgence en cas d'hypothermie).

iii. Toilettes : Les toilettes des vestiaires restent fermées.

La toilette handicapée est ouverte en cas d'urgence. En cas d'utilisation, chaque usager désinfecte et nettoie avant et après utilisation. Le responsable de sortie vérifie et s'assure que la toilette, les robinets ainsi que le bouton de chasse d'eau et les poignées ont été désinfectés après chaque utilisation et le fait lui-même si ce n'est pas le cas. Chaque désinfection est notifiée par l'encadrant sur le cahier dédié à cet effet mis à disposition.

iv. Salles de club et salles de formation : Elles demeurent fermées.

v. Cuisine du club : Elle demeure fermée.

c. Nettoyage des installations et infrastructures :

Le Lausanne-Sports Aviron mettra à disposition un cahier de nettoyage comprenant une « check-list » de nettoyage pour les poignées de porte, les toilettes handicapées (normalement fermées sauf en cas d'urgence), les interrupteurs et toutes les autres surfaces fortement sollicitées. Ce cahier de nettoyage contient également une liste indiquant la date de l'élimination des déchets.

Les responsables de la désinfection, ainsi que du vidage des poubelles de déchets sont Arnaud Bertsch et Frédéric Hanselmann, les entraîneurs au club. En complément, les encadrantes et encadrants des sorties randonnée (pour adultes) désinfectent les zones utilisées par les randonneuses et randonneurs. Il est demandé à chaque encadrant/e de vérifier soigneusement les parties utilisées par les randonneurs/ses afin de contribuer à l'effort de propreté nécessaire.

Les exigences minimales sont les suivantes :

i. Nettoyage des bateaux : Les bateaux, les rames, les sièges, les coulisses et les portants doivent être lavés et séchés après chaque sortie. Les poignées des rames, les sièges et les coulisses doivent également être désinfectés. Une

check-list est collée sur chaque porte de hangar, indiquant aux participants ce qui doit être nettoyé et désinfecté. A chaque ouverture et fermeture des portes de hangar à bateau, les poignées sont désinfectées.

Chaque rameuse/rameur est responsable de nettoyer son matériel : bateau, rames, sièges, coulisses et portants.

- **Produits de nettoyage :**

- Pour les surfaces en bois, les coques de bateau ainsi que les sièges, l'utilisation d'eau savonneuse est préconisée car l'alcool à brûler abîme ces matériaux.
- Pour les manchons des rames ainsi que les coulisses des bateaux, la désinfection se fait également avec de l'eau savonneuse ou de l'alcool à brûler.

Le Lausanne-Sports Aviron s'engage à utiliser du savon biodégradable.

- **Chiffons de nettoyage :** Des chiffons en tissu colorés (une couleur par jour) seront utilisés pour le nettoyage des bateaux. Chaque chiffon est utilisé une seule fois puis déposé dans un conteneur. Ces chiffons seront lavés à 60°C. Du papier sera également mis à disposition.

ii. Nettoyage des ergomètres utilisés dans un premier temps uniquement par la compétition : Les ergomètres doivent être nettoyés et séchés.

Les poignées, les écrans et les sièges sont en outre désinfectés après chaque utilisation.

Chaque rameuse/rameur est responsable de nettoyer son matériel.

iii. Nettoyage des appareils de musculation utilisés dans un premier temps uniquement par la compétition : Les appareils de musculation (tapis et poignées), les barres d'haltères et tout autre équipement utilisé lors des séances de musculation doivent être nettoyés et désinfectés après chaque utilisation. Les athlètes doivent impérativement avoir leur propre serviette de bain avec eux lors des entraînements.

Chaque rameuse/rameur est responsable de nettoyer son matériel.

iv. Nettoyage des canots à moteur : Le volant, le levier de vitesse, l'accélérateur et le cordon de sécurité du moteur, le réservoir de carburant ainsi que toutes les poignées, interrupteurs, boutons de commande, poignées de remorques doivent être nettoyés et désinfectés après chaque utilisation.

v. Nettoyage des toilettes et de la robinetterie : Ces installations seront nettoyées et désinfectées au moins une fois par jour. Du savon, du désinfectant ainsi que des essuie-mains jetables en papier seront à disposition dans les toilettes. Les couvercles et les sièges de toilettes ainsi que les chasses d'eau doivent être nettoyés et désinfectés avant et après chaque utilisation.

Les essuie-mains en tissu à usage multiple sont interdits.

vi. Poubelles : En fin de journée, les sacs de toutes les poubelles seront fermés. Ils seront évacués immédiatement ou conservés dans un plus grand sac évacué une fois plein, afin d'optimiser le processus.

vi. Achats : Le club est responsable de l'achat des produits de nettoyage, des essuie-mains jetables en papier et du matériel de désinfection.

d. Accès et organisation :

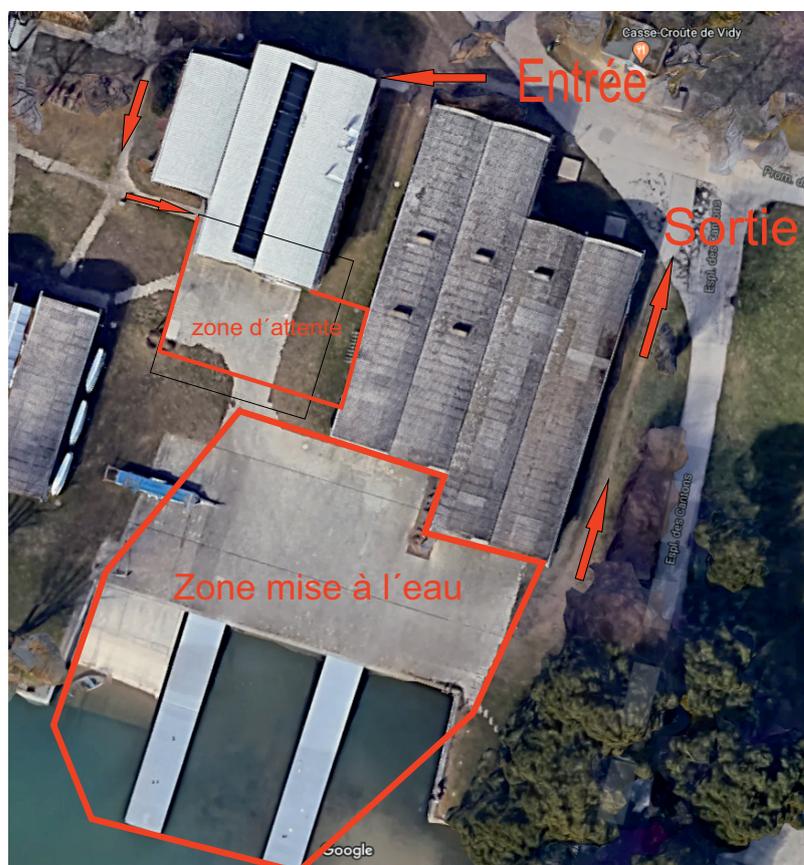
L'interdiction de rassemblement (5 personnes max.) et le respect des règles de distanciation sociale (2 mètres de distance entre les personnes et un espace individuel de min. 10m²) exigent que l'entraînement se fasse en petits groupes (max. 5 personnes, y compris l'entraîneur). La présence de tierces personnes dans les zones du club est interdite. Une zone d'attente est délimitée à l'avant du club afin de gérer les arrivées et les départs au club.

Zone d'attente : Les personnes sont priées d'attendre dans la zone d'attente avant la sortie sur l'eau (cf. plan).

Zone de mise à l'eau : Préparation du matériel avant la sortie et rangement après la sortie en respectant la distance de deux mètres.

Pontons : Seul un bateau est autorisé à la fois par ponton pour la mise à l'eau et à la sortie de l'eau. Un bateau peut toutefois être apporté par deux personnes si elles gardent la distance de deux mètres.

En tout temps et en tous lieux, les règles de distanciation sociale doivent être respectées.



Plan d'entrée, d'attente et de sortie de l'espace autour du club



f. Réglementation sur le plan d'eau : L'interdiction de rassemblement et les règles de distanciation sociale s'applique également sur le plan d'eau. Toutefois, plusieurs bateaux peuvent sortir en même temps (par ex : quatre skiffs et un entraîneur dans un canot à moteur). Il est important de s'assurer que les groupes sur l'eau ne soient pas mélangés et ne dépassent pas le nombre maximum autorisé (5 personnes)

4. Entraînements

Le Lausanne-Sports Aviron tente autant que possible de diviser les sorties en groupes définis.

a. Type de bateau autorisé à sortir sur l'eau : Seul les skiffs (1x) bateaux « compétitions » et « loisirs » sont autorisés à sortir. Tous les autres types de bateaux sont interdits. Cela implique que les rameurs/ses qui utilisent ces types de bateaux soient assez à l'aise sur ces embarcations et ne prennent pas de risques inutiles.

b. Météo : Il est également important de noter que la pratique du skiff implique un plan d'eau qui le permette. Au cas où l'état du lac présente un danger potentiel, la sortie sera annulée, sans remplacement par des entraînements en salle.

c. Bateaux à moteur : L'utilisation de canots à moteur comme bateaux d'entraînement et d'accompagnement est autorisée. Un seul entraîneur est autorisé par canot à moteur. Les canots à moteur doivent être nettoyés et désinfectés comme précité.

d. Spécificités d'entraînements notamment pour les jeunes rameurs/ses « compétition » : Les instructions de « Jeunesse et Sport » continuent à s'appliquer. Par contre, tous les exercices où les athlètes doivent se toucher ou toutes les instructions techniques nécessitant un contact physique avec les entraîneurs (par ex. sur l'ergomètre ou dans la salle de musculation) sont proscrits.

e. Sécurité et intervention en cas d'incident : En cas de conditions météorologiques défavorables et afin d'éviter un sauvetage, les entraînements seront interrompus à temps, voir abandonné ou reporté. Si une rameuse ou un rameur doit être secouru, les procédures de sauvetage usuelles sont à suivre.

f. Documentation pour les entraînements : Toutes les sorties, y compris les séances d'ergomètre et de musculation doivent être notées dans le journal de bord électronique avant le début de chaque entraînement et ce, afin d'assurer un suivi. Une liste de présences doit être tenue et conservée. Avant chaque utilisation de l'ordinateur et de son clavier, la personne en charge de l'inscription de l'entraînement se désinfecte les mains.

h. Planning et inscription aux entraînements : Toute personne souhaitant venir s'entraîner doit s'inscrire sur [le planning en ligne](#) mis à disposition par le club (site en cours de perfectionnement). Un système de rotation est planifié entre les groupes « randonnée » et « compétition », les départs sont espacés d'au moins 30 minutes. Ainsi, les groupes ne se croisent pas sur les pontons. Le groupe « randonnée » sort selon des horaires planifiés à la demie (...h30) et le groupe « compétiteurs » sort à l'heure « pleine » (...h00).



www.lsaviron.ch

Les mises à l'eau et sortie de l'eau doivent se faire rapidement afin d'assurer la bonne rotation des groupes d'entraînements.

Responsabilités et compétences

Dans le plan de protection « Aviron », le Lausanne-Sports Aviron édicte des recommandations sur la manière dont l'aviron peut être pratiqué avec un risque d'infection aussi faible que possible pour toutes les personnes concernées, tout en respectant les mesures de protection annoncées par la Confédération.

Ce plan de protection repose sur le principe de responsabilité individuelle et exige que chacun agisse de manière solidaire. Les responsabilités pour une mise en œuvre réussie de ce plan de protection sont les suivantes :

- a. **Responsabilité globale du plan de protection « Aviron »** : Le comité
- b. **Préparation et mise en œuvre des mesures de sécurité et de nettoyage** : Le comité
- c. **Respect des mesures de protection lors des entraînements** : Entraîneurs, Encadrant/es.
- d. **Respect des mesures de protection lors d'entraînements individuels** : chaque rameuse et rameur.
- e. **Contrôle et respect des mesures de nettoyage et désinfection avant et après les entraînements ou sorties randonnées** : Entraîneurs du club et encadrant-e-s de la randonnée.

Le Lausanne-Sports Aviron se conforme aux règles fédérales, cantonales ou communales en vigueur afin d'assurer la réouverture de son club dans les meilleures dispositions.

Communication du plan de protection du Lausanne-Sports Aviron

Le Lausanne-Sports Aviron communique son plan de protection à ses membres une fois approuvé par les autorités compétentes.

Lausanne, le 6 mai 2020

Le comité du Lausanne-Sports Aviron