



Lausanne-Sports Aviron  
Promenade de Vidy 7  
CH-1007 Lausanne

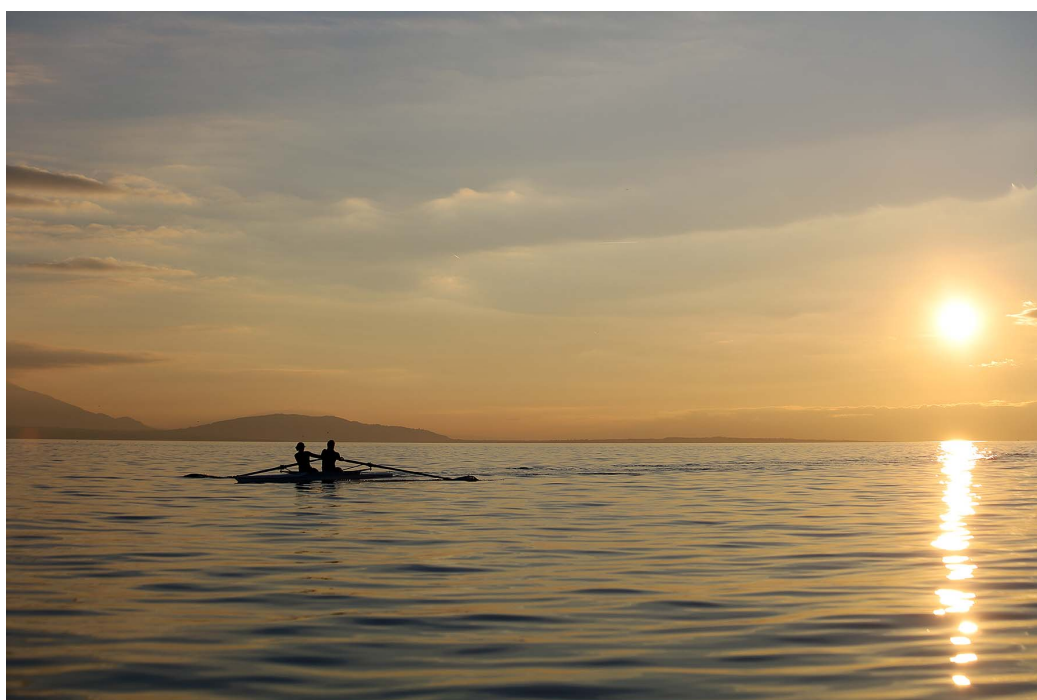
T +41 79 714 63 79  
romain@lsaviron.ch  
www.lsaviron.ch

## « Lausanne-Sports Aviron »

### Concept de protection pour les entraînements dès le 4 janvier 2021

Version : 4 janvier 2021

Auteur : Romain Loup, président du Lausanne-Sports Aviron





## Nouvelles conditions cadres

Dès le 4 janvier 2021, le présent concept de protection est en vigueur. Il s'appuie sur les directives fédérales et vaudoises<sup>1</sup>.

### 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, et contacter leur médecin.

### 2. Entraînements à l'intérieur interdits dès 16 ans

Les entraînements à l'intérieur du club sont interdits dès 16 ans. Les vestiaires sont fermés.

### 3. Entraînements à l'intérieur pour les moins de 16 ans et les rameurs élite

Les entraînements à l'intérieur sont autorisés pour les jeunes de moins de 16 ans et les rameurs élite.

Le port du masque est obligatoire pour les jeunes de 12 à 16 ans, y compris durant l'exercice physique si la distance de 1,5 m entre les jeunes et les 15 m<sup>2</sup> par personne ne peut pas être tenue. Si le port du masque n'est pas compatible avec la pratique sportive, il convient d'adapter l'intensité de la pratique afin qu'elle soit compatible avec la gêne inhérente au masque.

La taille du groupe n'est pas limitée.

### 4. Entraînements en extérieur limités à 5 personnes dès 16 ans et sur inscription pour les adultes

Suite aux décisions du Conseil d'Etat vaudois du 3 novembre 2020<sup>2</sup>, les rassemblements de plus de 5 personnes sont interdits.

Afin de respecter cette règle, il est nécessaire de s'inscrire avant de venir au club sur [www.lsaviron.ch](http://www.lsaviron.ch), y compris pour les sorties individuelles.

La limite de 5 personnes (entraîneur compris) vaut dès 16 ans.

Pour les jeunes de moins de 16 ans, la taille du groupe n'est pas limitée. Si la distance d'1m50 ne peut pas être respectée, le port du masque est obligatoire.

Les entraînements des compétiteurs sont gérés par les entraîneurs. Ils n'ont pas besoin de s'inscrire en ligne.

### 5. Seuls les bateaux individuels sont autorisés

Seules les sorties en bateaux individuels (skiffs larges et fins) sont autorisées.

### 6. Port du masque

Le port du masque est obligatoire dès 12 ans à l'intérieur et à l'extérieur du club, y compris dans les hangars et sur les pontons. Le masque peut être retiré une fois installé(e) dans le bateau individuel.

---

<sup>1</sup> Plus d'infos sur les directives concernant le sport : <https://www.vd.ch/themes/population/sport/coronavirus-informations-au-sport-vaudois/>

<sup>2</sup> Voir notamment la p.2 du PDF « tableau des nouvelles mesures » annexé au communiqué de presse: <https://www.vd.ch/toutes-les-actualites/communiques-de-presse/detail/communiqu%C3%A9/face-a-la-situation-sanitaire-et-hospitaliere-le-conseil-detat-prononce-letat-de-necessite-et-dur/>



## 7. Accès au club

L'intérieur du club, et notamment les douches et les vestiaires, sont fermés pour tous les membres dès 16 ans. Seuls l'ordinateur des sorties et les toilettes sont accessibles.

Les rameuses et rameurs arrivent changés au club.

## 8. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée au club, pendant et après l'entraînement, ainsi que lors du trajet retour et dans d'autres situations similaires, gardez vos distances avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ».

## 9. 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.

## 10. 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.

Le cahier des sorties informatique fait office d'archives. Tous les entraînements y sont inscrits.

Pour les entraînements des jeunes, les entraîneurs tiennent une liste exhaustive et la remet à la personne responsable du plan coronavirus (voir point suivant).

## 11. Responsable du plan coronavirus au sein du club

Le responsable du plan coronavirus est chargé de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, il s'agit de Romain Loup, président. Si vous avez des questions, vous pouvez le contacter directement (Tél. +41 79 714 63 79 ou romain@lsaviron.ch).

## 12. Prescriptions spécifiques : nettoyage du matériel

**Bateaux** : chaque rameur désinfecte les manchons de ses rames, son siège, ses coulisses et ses portants. De l'alcool et du papier sont à disposition.

**Ergomètres** : chaque rameur désinfecte les poignées, l'écran et le siège de son ergomètre après utilisation.

**Appareils de musculation** : chaque rameur désinfecte les appareils de musculation (tapis et poignées), les barres d'haltères et tout autre équipement utilisé lors de sa séance de musculation.

**Canots à moteur** : l'entraîneur désinfecte le volant, le levier de vitesse, l'accélérateur et le cordon de sécurité du moteur après chaque utilisation.

**Salles de gymnastique** : en fin de séance, l'entraîneur désinfecte le matériel utilisé lors de la séance, les surfaces, engins, poignée et interrupteurs dans la salle de gymnastique et dans les vestiaires. Le matériel nécessaire à désinfecter est fourni par le club, et transporté par l'entraîneur.

Lausanne, 4 janvier 2021

Le comité du Lausanne-Sports Aviron