



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

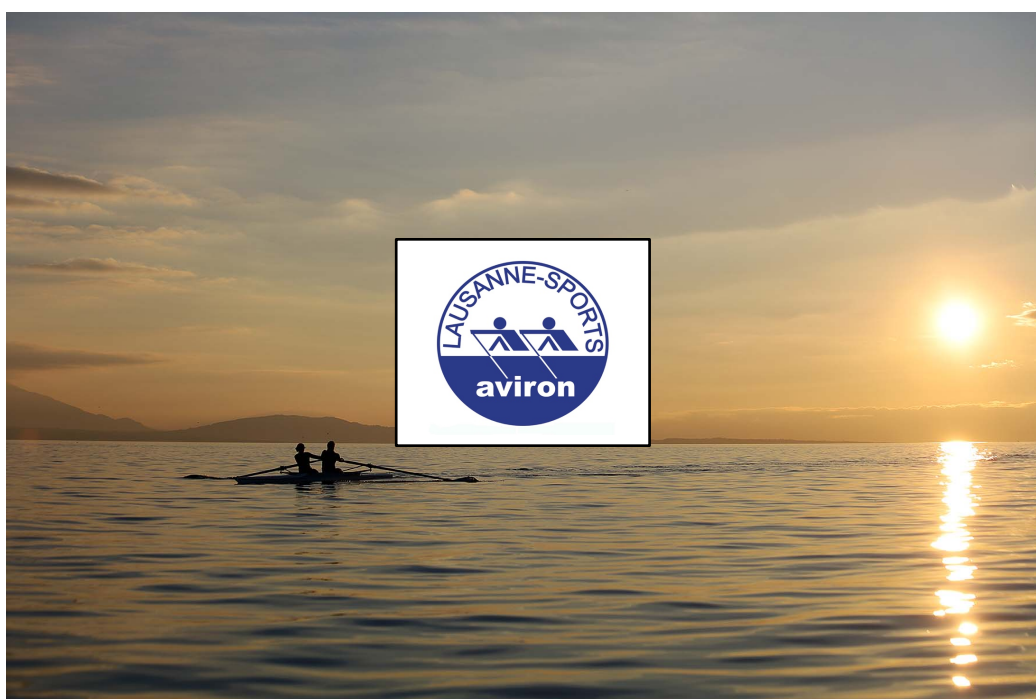
T +41 79 714 63 79
romain@lsaviron.ch
www.lsaviron.ch

« Lausanne-Sports Aviron »

Concept de protection pour les entraînements dès le 23 septembre 2020

Version : 23 septembre 2020

Auteur : Romain Loup, président du Lausanne-Sports Aviron





Nouvelles conditions cadres

Dès le 23 septembre 2020, le présent concept de protection est en vigueur.

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. Port du masque à l'intérieur du club sauf durant l'entraînement

Le port du masque est **obligatoire à l'intérieur du club**, y compris dans les vestiaires (dès 12 ans). Le masque n'est pas obligatoire pendant l'exercice physique (muscultation ou ergomètre).

3. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée au club, dans les vestiaires, lors des discussions, lors de la douche, après l'entraînement, 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 ». Les contacts corporels sont seulement à nouveau autorisés, dans tous les sports, au moment de l'entraînement à proprement parler.

Les entraînements à l'intérieur du club doivent se dérouler dans un espace d'au moins 10 m² par personne, ce qui signifie qu'un **maximum de 27 personnes** peuvent se trouver à l'intérieur du club simultanément.

Soit :

- **12 personnes maximum** au rez dans l'espace de **muscultation**
- **11 personnes maximum** à l'étage dans l'espace des **ergomètres**
- **4 personnes maximum** à l'étage dans la **cuisine**

Les **vestiaires** sont ouverts pour **cinq personnes à la fois** au maximum.

4. 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.

5. 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 sont inscrits.

Un bateau « **ergomètre** » a été créé pour inscrire les **entraînements en salle**.

Pour les **entraînements des jeunes**, les entraîneurs tiennent une liste exhaustive et la remettent à la personne responsable du plan coronavirus (voir point 6).

6. Responsable du plan coronavirus au sein du club

Chaque organisation qui reprend les entraînements nomme un(e) responsable du plan coronavirus. Cette personne est chargée de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, il s'agit de **Romain Loup**, président du Lausanne-Sports Aviron. Si vous avez des questions, vous pouvez le contacter directement (Tél. +41 79 714 63 79 ou romain@lsaviron.ch).



7. 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. Sur les surfaces en bois, utiliser de l'eau savonneuse.

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, 23 septembre 2020

Le comité du Lausanne-Sports Aviron