



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 31 mai 2021

Version : 31 mai 2021

Auteur : Romain Loup, président du Lausanne-Sports Aviron





Nouvelles conditions cadres

Dès le 31 mai 2021, le présent concept de protection est en vigueur. Il s'appuie sur les directives de la Confédération, du Canton de Vaud et de la Fédération suisse d'aviron¹.

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. Pratique sans limitation pour les jeunes jusqu'à 20 ans et les rameurs élite

Les jeunes jusqu'à 20 ans (nés en 2001 ou plus tard) et les rameuses et rameurs élite peuvent s'entraîner sans restriction, à l'intérieur et à l'extérieur.

Les compétitions sont autorisées, avec public (100 à l'intérieur et 300 à l'extérieur).

Le port du masque est obligatoire à l'intérieur dès 12 ans, sauf pendant la pratique sportive.

La capacité des vestiaires n'est pas limitée pour les jeunes jusqu'à 20 ans.

Les entraînements des compétiteurs sont gérés par les entraîneurs.

3. Pratique dès 21 ans : jusqu'à 50 personnes sans masque à l'extérieur et limitée à l'intérieur

Les adultes dès 21 ans (nés en 2000 ou avant) peuvent s'entraîner à l'extérieur en groupe de 50 au maximum. Le port du masque et le respect des distances ne sont plus obligatoires, si les coordonnées de tous les participants sont collectées.

Les entraînements à l'intérieur avec masque sont possibles en gardant une distance de 1m50. Ils sont limités à 15 personnes.

Les entraînements à l'intérieur sans masque sont possibles sous réserve de disposer de 25m² par personne (soit 2 personnes à l'étage) pour de l'ergomètre et de 10m² pour des étirements (soit 12 personnes au rez). Il est nécessaire de bien aérer les locaux et d'enregistrer ces entraînements dans l'ordinateur de sortie (avec le bateau « ergomètre »).

L'accès aux vestiaires, aux sanitaires et aux douches est possible. Le port du masque est obligatoire à l'intérieur du club.

La capacité maximale des vestiaires est de 5 personnes. En cas de mixité (plus et moins de 20 ans), chaque personne est comptabilisée comme si elle avait plus de 20 ans.

4. Types de bateaux autorisés

Tous les bateaux sont autorisés à sortir.

5. Port du masque

Le port du masque est obligatoire dès 12 ans à l'intérieur, y compris dans les vestiaires et la cuisine.

Les jeunes de 12 à 21 ans n'ont pas besoin de porter un masque s'ils font du sport à l'intérieur.

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



6. Accès au club

Les espaces intérieurs du club sont accessibles seulement avec un masque (dès 12 ans) : vestiaires, sanitaires, cuisine. La capacité maximale des vestiaires et de la cuisine est de 5 personnes.

Les jeunes jusqu'à 20 ans peuvent s'entraîner sans limitation à l'intérieur.

7. 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.

8. 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.

9. 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).

10. 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).

11. 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, le 31 mai 2021

Le comité du Lausanne-Sports Aviron