

# Reprise possible des activités

Version du 12 septembre

Nous pouvons reprendre nos activités avec un certain nombre de contraintes et d'adaptations.

## Semaine du 14 septembre 2020

- Reprise pour tous : anciens et nouveaux adhérents.
- Tests d'entrée Ecole Natation Artistique :
  - \* nés en 2012 et après : lundi 14 septembre 17h30-18h30 (créneaux habituels ENA annulés)
  - \* nés en 2011 et avant : lundi 14 septembre 19h00-20h30 (créneaux habituels NA annulés)
- Tests d'entrée Ecole de Natation ou Socle :
  - \* mercredi 16 septembre 12h-14h (créneaux habituels EN et Socle annulés)
- Gym Aquatique :
  - \* créneau du lundi : rotations de 3 groupes pour faire 2 séances sur 3. Les adhérents ne s'étant pas présentés sur la journée d'inscriptions vont être rappelés pour finir de caler les groupes.
  - \* créneaux du mercredi et jeudi : inscriptions limitées à 35



A lire

attentivement  
en entier avant  
de reprendre les  
entraînements

## Respect des protocoles et recommandations sanitaires

Un ensemble de règles ont été définies afin de pouvoir réaliser cette reprise, nous vous demandons de les lire attentivement (avec vos enfants) et de les respecter. Ces règles visent à limiter les croisements entre les groupes ou associations et à pouvoir effectuer des désinfections régulières entre les groupes.

Nous comptons sur votre compréhension si sur certains créneaux l'entrée au bassin et donc l'eau se retrouve retardée à cause de la désinfection. Ces protocoles pourront évoluer pour s'adapter au mieux au fonctionnement de la piscine et à la situation sanitaire.

Etabli d'après les recommandations et protocoles fournis par le Ministère des Sports, la FFN et la Municipalité de St Germain du Puy

**Nous nous devons de respecter ensemble ces règles, nous comptons sur vous :)**

# Règles générales à respecter pour la reprise des cours

Version du 12 septembre

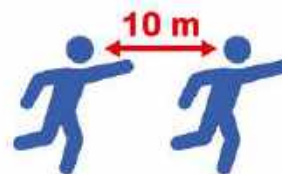


## PARTICIPANTS LIMITÉS

9 nageurs par ligne d'eau

35 personnes en Gym Aquatique sur bassin complet

Si + de 9 par ligne, alternance dans la séance renfo à sec et natation



## RESPECT DE LA DISTANCIATION

1m hors activités, 10m en courant

2m<sup>2</sup> par personne en renfo

Gardez vos distances au bord du bassin et en bout de ligne



## MATÉRIEL PERSONNEL

Uniquement les ceintures, planches et frites seront prêtées

Sinon chacun sa gourde et son matériel



## RESPECT DES HORAIRES

Respect strict début / fin pour accéder au vestiaire puis accès au bassin lorsque l'éduc l'autorise



## PORT DU MASQUE 11 ANS ET +

A l'arrivée Jusqu'à la douche puis pour ressortir des vestiaires



## LAVAGE DES MAINS À L'ARRIVÉE

Du gel hydroalcoolique sera disponible



## DOUCHE OBLIGATOIRE

Douche savonnée obligatoire à l'arrivée, douche rapide à la sortie pour permettre une désinfection le soir



## ATTENTE EXTÉRIEURE

Les parents ne doivent pas entrer dans la piscine ou le gymnase mais doivent attendre dehors



## RESPECT DES AUTRES GESTES BARRIÈRES

Pas d'embrassade ni de serrage de main  
Tousser, éternuer dans son coude ou un mouchoir  
Eviter de se toucher le visage



## AUCUN SYMPTÔME

Chacun est invité à s'astreindre avant chaque séance à l'auto-questionnaire joint et ne doit pas se rendre à la séance au moindre symptôme.

Etabli d'après les recommandations et protocoles fournis par le Ministère des Sports, la FFN et la Municipalité de St Germain du Puy

**Nous nous devons de respecter ensemble ces règles, nous comptons sur vous :)**

# Organisation vestiaires et bassin

Version du 12 septembre



## Respecter le sens de circulation et la signalisation

- entrée par la porte extérieure de droite avec masque puis lavage de main
- enlevez bien vos chaussures dans le couloir AVANT de rentrer dans les vestiaires et remettez les dans ce même couloir quand vous sortez des vestiaires
- sortie par la porte intérieure droite



## 1 côté des vestiaires est réservé au CNMG

- les filles / femmes dans le vestiaire collectif (au fond)
  - les garçons / hommes dans le vestiaire public (sans utiliser les cabines)
- Prévoyez donc de pouvoir vous changer le plus facilement et rapidement possible.

Respectez la distanciation dans le vestiaire tout en conservant au maximum votre masque.



## Une installation au bord du bassin pour limiter les croisements et permettre les désinfections

- pour les enfants de l'école de natation, les affaires pourront rester dans les vestiaires
- pour les autres, les affaires devront être emmenées, pour l'instant, au bord du bassin, prévoyez donc un sac suffisamment grand
- pour chaque créneau, un côté du bassin est défini pour s'installer et éviter les croisements avec les groupes précédents / suivants

Veillez à ne pas gêner, avec vos sacs, les issues de secours, les accès au local pédagogique, aux vestiaires ou aux affaires du public lorsqu'il est présent.



## Des règles pour le créneau en salle au gymnase

- aucun vestiaire accessible (arrivez donc en tenue ou vous vous changerez directement dans la salle)
- lavage de mains en début et fin de séance
- port du masque jusque dans la salle et à remettre avant de ressortir de la salle
- vous pouvez apporter votre tapis si vous en disposez d'un

Établ d'après les recommandations et protocoles fournis par le Ministère des Sports, la FFN et la Municipalité de St Germain du Puy

**Nous nous devons de respecter ensemble ces règles, nous comptons sur vous :)**

## Organisation Vestiaire et bassin

Afin d'éviter les croisements, les embouteillages dans les vestiaires et de permettre les désinfections, nous vous demandons de respecter les horaires d'accès aux vestiaires puis au bassin *dès que l'éducateur le permet* afin de vous installer du côté précisé (petit bain ou grand bain).

Le temps de déshabillage ainsi que les temps de douche et rhabillage doivent être le plus court possible pour permettre de fluidifier les enchainements de groupes et permettre aux éducateurs et bénévoles d'effectuer les désinfections

Version du 12 septembre

Lundi				Mardi				Mercredi				Jeudi				Vendredi				Samedi			
	Vestiaire	Bassin			Vestiaire	Bassin			Vestiaire	Bassin			Vestiaire	Bassin			Vestiaire	Bassin			Vestiaire	Bassin	
Groupe	Accès	Affaires côté	Accès	Groupe	Accès	Affaires côté	Accès	Groupe	Accès	Affaires côté	Accès	Groupe	Accès	Affaires côté	Accès	Groupe	Accès	Affaires côté	Accès	Groupe	Accès	Affaires côté	Accès
Aquagym détente 12h45-13h45	12h35	Grand bain	12h40					Tetard 12h-13h	11h50	Petit bain	12h									Jardin aquatique 12h - 12h45	11h50	Petit bain	12h
								Dauphin 12h-13h												NA Jeunes 12h - 13h45			
								Sauv'nage 13h-14h															
								Pass'Sport 13h-14h															
Ecole de Nat artistique + Poussines 17h30 -18h30	17h20	Grand bain	17h25	Pass'Compétition 17h30 - 18h30	17h20	Grand bain	17h25	Pass'Compét 13h-14h	11h50	Grand bain	12h50	Pass'Compétition 17h30 - 18h30	17h20	Grand bain	17h25	Pass'Sports 17h30 - 18h30	17h20	Grand bain	17h25	Sauv'nage 12h45-13h45	12h30	Grand bain	12h35
			Loisirs 13h-14h																				
Compétition 18h45 - 20h30	18h35	Petit bain	18h45	Espoirs 18h45 - 20h30	18h35	Petit bain	18h45	Espoirs 14h-15h30	13h45	Petit bain	13h50	Espoirs 18h45 - 20h30	18h35	Petit bain	18h45	Compétitions 18h45 - 20h30	18h35	Petit bain	18h45	Loisirs 12h45-13h45	12h30	Grand bain	12h35
								Compétitions 14h-15h45															
Nat Artistique Avenir 18h45 - 20h00	18h35	Petit bain	18h45	Compétitions 18h45 - 20h30	18h35	Petit bain	18h45	Adultes 18h00 - 19h00	17h45	Grand bain	18h	Compétitions 18h45 - 20h30	18h35	Petit bain	18h45	NA Juniors Seniors 20h30 - 22h	20h25	Grand bain	20h30	Têtard 13h45 - 14h30	13h30	Petit bain	13h35
								Nat'Artistique 19h00 - 20h30															
								Aquagym 20h30 - 21h30	20h15	Grand bain	20h20	Aquagym 20h30 - 21h30	20h15	Grand bain	20h20	Adultes 20h30 - 21h30	20h25	Grand bain	20h30				

— Désinfection bassin ne permettant pas d'accéder au bassin avant l'heure de début du cours

## QUESTIONNAIRE préalable à l'entraînement

(A conserver par le nageur)

NOM : .....

Date : .....

PRENOM : .....

Prise de température : ..... °C

Fréquence cardiaque de repos (le matin avant de se lever) : ...../mn

**Durant ces dernières 24 h, je présente :**

- De la fièvre > ou = à 38° OUI  NON
- Une toux OUI  NON
- Un essoufflement OUI  NON
- Une perte de goût et/ou de l'odorat OUI  NON
- Des céphalées OUI  NON
- Des courbatures inhabituelles OUI  NON
- Une grosse fatigue OUI  NON
- Un syndrome diarrhéique de plus de 3 selles quotidiennes OUI  NON
- Des douleurs thoraciques (à type de brûlures) OUI  NON
- Des signes cutanés des mains ou des pieds (type engelure) OUI   
NON

**Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions, vous n'êtes pas en mesure de suivre l'entraînement. Merci de :**

- Contacter votre entraîneur pour l'avertir de votre absence
- Consulter votre médecin traitant
- Tenir informé votre médecin de pole et votre médecin d'équipe des conclusions de la consultation

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir



Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter



Éviter  
de se toucher  
le visage



Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres



Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000  
(appel gratuit)

## PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de  
mettre son masque  
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever  
le masque en le prenant par  
les lanières



Couvrir le nez  
et la bouche



Une fois posé,  
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre  
dans un sac plastique et le jeter  
**ou** s'il est en tissu, le laver  
à 60° pendant 30 min

Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000  
(appel gratuit)