

PROTOCOLE COVID 19

RETRAITE SPORTIVE DE PARIS



65, rue du Moulin des Prés,
75013 Paris
Tél.: 01 53 80 00 46
Courriel : rs-paris@orange.fr
Blog : www.sport-seniors-paris.com

Vous trouverez ci-dessous les consignes de préventions COVID 19, qui seront applicables lors de la pratique des activités physiques de la Retraite Sportive de Paris, en extérieur et en lieux clos.

1. Sur un plan général :

Chaque pratiquant doit :

- Respecter une distance physique de 1 mètre minimum entre les personnes.
- Prévoir un masque, un flacon de gel hydro-alcoolique, ainsi que son matériel personnel.
- Porter son masque, obligatoirement à l'intérieur des établissements sportifs en dehors de l'activité, dans les vestiaires et les couloirs.
- S'interdire tout prêt de matériel.
- Se désinfecter les mains avant et après l'activité.
- Laver son équipement après chaque usage.
- S'inscrire obligatoirement à son arrivée, auprès du référent COVID 19 ou de l'animateur.
- Avertir la RSP, dans les plus brefs délais, par mail, en cas de contamination personnelle.

2. Recommandations particulières COVID 19, pour les activités d'extérieur, (marche nordique, randonnées pédestres, swin-golf, pétanque).

- Respecter la distance physique entre les participants.
- Pas de prêt de matériel, ni matériel en commun.
- Pour la pétanque et le swin-Golf, utiliser des gants jetables pour ramasser boules, cochonnets, palets.
- Se laver les mains avant et après l'activité.
- Nettoyer son matériel après chaque séance.

3. Recommandations particulières pour les activités en lieu clos, (activités gymniques, activités dansées, qi gong, yoga, activ'mémoire, tennis de table, tennis et tir à l'arc).

- Arriver en tenue de sport pour éviter les regroupements au vestiaire.
- Chaque animateur adaptera le port de son masque pendant la séance, en fonction de la situation.
- Masque facultatif pour les pratiquants pendant l'exercice de l'activité, mais obligatoire dans les couloirs ou les vestiaires.
- Se laver les mains avant et après la séance.
- Conserver toujours la distance physique entre les participants.
- Venir avec son matériel personnel, tapis de sol, serviette, boisson, raquette, gel hydro-alcoolique, etc..
- La pratique de l'activité se fera sans matériel en commun.
- Les corrections de postures individuelles ou globales devront se faire uniquement sous forme démonstrative, afin d'éviter tout contact direct.
- Pour le Tennis de Table, le jeu se fera uniquement à deux par table
- Tout prêt de matériel est interdit.
- Pour le Tir à l'Arc, se munir de gants jetables pour retirer les flèches, mettre en place et ranger les blasons.
- Se munir d'un sac pour y mettre ses affaires personnelles.

4. Recommandations particulières pour les activités aquatiques en piscine.

- Pour réduire le temps de passage au vestiaire, arriver avec son maillot de bains déjà sur soi.
- Se doucher en respectant une distance de 2 m.
- Dans les vestiaires porter le masque et respecter les gestes barrières.
- Se munir d'un sac pour y mettre ses affaires personnelles.
- Dans le bassin, respecter une distance de 4m² par pratiquant.
- L'animateur devra rester sur le bord du bassin.

Important :

- Ces recommandations doivent être observées par l'ensemble des adhérents pour toutes les activités physiques proposées par le club.
- Si ces recommandations n'étaient pas respectées, la RSP sera contrainte de fermer l'activité concernée.