

REGLES SANITAIRES POUR LA PRATIQUE AU SEIN DE LA SALLE

Gestion des entrées :

Horaires ouverture salle :

**de 8h00 à 19h00 – du lundi au samedi
à compter du lundi 6 juillet 2020
M. BRIFFAUT Cédric fermera la salle à 19 H 00**

Nombre de personnes autorisées : **15 personnes maximum**

Durée d'entraînement : **1 heure**

Chaque personne doit « badger » impérativement.

Précaution indispensable afin de connaître les personnes présentes dans la salle à un moment donné en cas d'infection.

Le bureau est interdit d'accès à tout adhérent (excepté les membres du bureau). Si nouvelle adhésion lors des permanences, la personne doit attendre dans le hall pour remise de sa carte d'adhésion.

1 - Pour les adhérents :

→ **Port du masque conseillé :** respecter les mesures de distanciation car l'exercice physique, en augmentant le débit ventilatoire, majore le risque de transmission par voie respiratoire.

→ **Obligation** de venir à la salle et repartir en **tenue adaptée**.

→ **Paire de chaussures de sport exclusivement réservée à la salle (apportée dans un sac) changement de chaussures à effectuer dans le hall d'entrée**, une étagère sera mise à disposition pour mettre le sac avec les chaussures d'extérieur, **aucun effet personnel ne doit être dans la salle.**

→ Avoir sa propre bouteille d'eau.

→ **Obligation de se laver les mains en entrant dans le complexe** (mise à disposition de gel hydro-alcoolique vers la porte d'accès).

2 - Dans les locaux :

→ Les **vestiaires et les douches resteront fermés**, seuls les **sanitaires seront accessibles** avec à disposition du produit désinfectant, des lingettes, un distributeur à savon et essuie-mains. **Les sanitaires seront nettoyés quotidiennement.** De plus, **chaque personne devra désinfecter les sanitaires avant et après chaque utilisation.**

→ Le distributeur de boissons et friandises **sera inutilisable**.

→ L'utilisation du sèche-cheveux dans la partie « vestiaires » **est interdite**.

→ La salle sera aérée régulièrement.

A savoir que le nettoyage complet (y compris la désinfection) des locaux est réalisé tous les mardis matins

Les appareils de cardio-training et de musculation seront suffisamment espacés pour limiter le risque de transmission entre les personnes, soit 2 mètres au minimum.

3 - Cardio-training

- Avant de prendre en main l'appareil : l'adhérent doit se laver les mains avec du gel hydro-alcoolique mis à disposition.
- Après utilisation de l'appareil, l'adhérent doit nettoyer, avec un produit désinfectant mis à disposition, les éléments suivants :
 - o Console de commande,
 - o poignées,
 - o manette de réglage de la position (hauteur de selle, guidon, pédales...).

4 - Salle de musculation

Consignes relatives à l'utilisation des machines et à la pratique :

- Avant de prendre en main l'appareil : l'adhérent doit se laver les mains avec du gel hydro-alcoolique mis à disposition.
- Pas de circuit-training en musculation (*passer d'une machine à l'autre*).
- Ne pas alterner sur une machine ou barre ou haltère (***1 seul participant utilise l'appareil ou barre ou haltère***). Un pratiquant doit finir toutes ses séries avant qu'un autre pratiquant n'utilise le même matériel.
- Le sportif reste sur sa machine jusqu'à ce qu'il ait fini de l'utiliser. Lorsqu'il a fini de l'utiliser, il doit nettoyer les poignées, manettes de réglages et le siège. Idem pour les barres et haltères.
- Pas de travail lourd (*parade interdite*).
- Pas d'exercice allongé sur le ventre, avec en appui sur un dossier ou tapis.
- Pas de poste de travail en face à face à moins de 2m de distance.