Protocole Sanitaire COVID-19
Applicable à tous les Cargonautes

Avant l'entraînement / la répétition :
- Je pense à prendre un masque.
- Je ne participe pas si je présente des signes d'alerte ou symptômes COVID-19.

Sur place, avant le début l'entraînement / la répétition :
- J'entre dans l'établissement en portant mon masque
- Je me désinfecte les mains avec le gel hydro-alcoolique mis à disposition
(en l'absence de gel, je vais me laver les mains au savon)
- Je me dirige vers le / la responsable Cargo pour la séance pour émarger la feuille de présence.

Sur place, pendant l'entraînement / la répétition :
- Je porte le masque sauf pendant les périodes dédiées à la pratique sportive
- J'évite de partager le matériel sportif avec d'autres participants, je ne partage pas de matériel personnel (serviette, gourde, …) avec d'autres participants.
- Je respecte la distanciation physique de 2 mètres avec les autres participants dans la mesure du possible.
- Je me désinfecte / me lave les mains aussi souvent que je le juge nécessaire.

En toutes circonstances :
- Je suis les instructions données par le/la responsable de l'établissement et le/la responsable Cargo pour la séance.
- Je fais preuve d'une bonne humeur à toute épreuve dans l'observation de ces obligations sanitaires quelles que soient mes opinions personnelles sur le sujet.
- Je respecte les gestes barrières avant / pendant / après l'entraînement / la répétition.

Si je suis testé.e. positif.ve COVID-19 :
- Je préviens mes responsables de section.

Gestes Barrières pour la Pratique Sortive

Geste 1 : Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou réaliser une friction avec une produit hydro-alcoolique (FHA).

Geste 2 : Se couvrir systématiquement le nez et la bouche quand on tousse ou éternue dans son coude.

Geste 3 : Se moucher dans un mouchoir à usage unique à éliminer immédiatement dans une poubelle.

Geste 4 : Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.

Geste 5 : Porter un masque grand public dans certaines situations.

En cas de doute :

Geste 6 : Rester chez soi, éviter les sorties et les contacts avec des personnes fragiles, contacter le médecin si besoin.

Geste 7 : Limiter les contacts directs et indirects (via les objets).

Geste 8 : Porter impérativement un masque grand public dès lors que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties.

Pour les établissements aquatiques :

Prendre une douche savonnée obligatoire avant d'aller nager.

Porter un bonnet de bain dans l'eau – peut être obligatoire ou fortement conseillé.

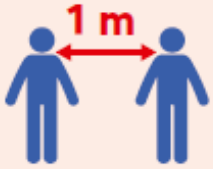
Coronavirus COVID-19

Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles de distanciation**
dans la mesure du possible

Vélo,
footing...

Entre chaque
pratiquant
en dynamique



Pour les moments
statiques (consignes,
briefing, débriefing...),
ainsi que pour les activités
des piscines à l'eau chlorée

Respecter les **règles barrières**

Se changer et se doucher
à domicile
(sauf si des vestiaires individuels
sont à votre disposition,
les vestiaires collectifs quant à eux
demeurent fermés)

Limiter à **10 personnes maximum** les groupes ou rassemblements
(hors activités sportives)