



## Protocole PILATES et Gym Zen (Salle de la ferme)

### Rappel des mesures générales

- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon, ou avec une solution hydro alcoolique (SHA) ; se sécher les mains avec un dispositif de papier/tissu à usage unique.
- Eviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche.
- Utiliser un mouchoir jetable pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher et le jeter aussitôt dans la poubelle.
- Tousser et éternuer dans son coude ou dans un mouchoir en papier jetable.
- Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique :
  - Ne pas se serrer les mains ou embrasser pour se saluer, ni d'accolade.
  - Distance physique d'au moins 1 mètre (soit 4 m<sup>2</sup> sans contact autour de chaque personne)
- Aérer régulièrement (toutes les 3 heures) les pièces fermées, pendant 15 minutes.
- Désinfecter régulièrement les objets manipulés et les surfaces y compris les sanitaires.
- Eviter de porter des gants : ils donnent un faux sentiment de protection. Les gants deviennent eux-mêmes des vecteurs de transmission, le risque de porter les mains à son visage est le même que sans gant, le risque de contamination est donc égal voire même supérieur.
- En cas de symptômes du COV19 : en cas de doute dû à sa propre contamination ou celle d'un proche :
  - rester chez soi,
  - consulter un médecin,
  - prévenir l'animatrice et/ou le contact.

### Matériel

Matériel mis à disposition par l'UNION dans chaque salle d'activités :

- Gel hydro alcoolique (dont un flacon dans les sanitaires)
- Désinfectant pour les surfaces
- Papier essuie-tout jetable
- Sacs poubelle
- Protocole de la salle affiché

*Δ Chaque « contact ou animateur » se charge de vérifier ce matériel et de s'assurer du réapprovisionnement auprès de l'UNION*

*Personne à contacter : Henri Patron : 06 13 04 43 02.*

## Mesures particulières à la salle et à l'activité Pilates/ Gym Zen

- L'animatrice arrive 15 minutes avant, aère la salle, nettoie au gel les poignées de la salle et des sanitaires, laisse la porte ouverte pour que les participants n'aient pas à la manipuler.
- Le sol sera désinfecté à l'alcool ménager avant la séance.
- En arrivant, et en partant, chaque participant portant un masque, se nettoie les mains au gel hydro alcoolique (cf mesures générales).
- Il signe ensuite le registre tenu par l'animatrice, si possible avec son propre stylo. Ce faisant, il s'engage à respecter le protocole de l'activité.
- Les portes et fenêtre sont si possible laissées ouvertes tant que la saison le permet pour aérer la salle pendant la séance. **Dans tous les cas, le local est aéré régulièrement (toutes les heures).**
- Utilisation des sanitaires : il est conseillé d'éviter d'aller aux toilettes dans la mesure du possible sinon chaque utilisateur se charge de la désinfection (en particulier lunette, interrupteur et poignée de porte) après usage. Prévoyez dans ce cas d'emporter vos lingettes.
- Chaque participant dépose ses affaires et ses chaussures dans un sac déposé dans l'espace menant au lavabo et s'installe ensuite sur son tapis personnel en respectant une distance de 1,5m minimum entre chacun. Il utilise ses propres accessoires (ballon paille, élastique ou écharpe, drap de douche plié ou petit tapis type « kneeling pad » personnel, si besoin pour les relevés/couchés), il peut utiliser un rouleau mis à disposition s'il n'en n'a pas, à condition de le désinfecter à la fin de la séance. Il retire son masque quand la pratique sportive débute et le remet dès la fin des exercices.
- Se nettoyer les mains au gel hydro alcoolique avant de quitter la salle
- En partant, l'animatrice nettoie les poignées des portes d'entrée, des sanitaires et emporte le registre du cours, qu'elle archive.
- Nombre maximum de personnes autorisées : 8 au Pilates, 12 à la gym Zen.

Je soussigné(e)..... certifie avoir pris connaissance des présentes conditions de reprise de l'activité physique dans cette salle et m'engage à respecter toutes les consignes sanitaires données par l'association.

Le.....

Signature :

