

AVIFIT

INTRODUCTION

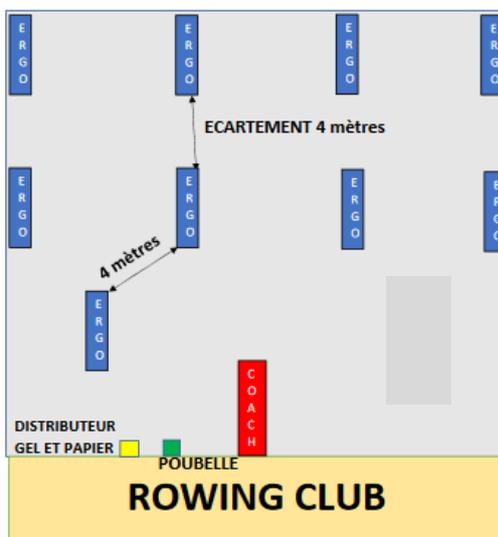
La pratique de l'AVIFIT est possible malgré le risque lié au covid19 lorsqu' un protocole strict de distanciation physique et gestes barrière est respecté, afin d'éviter toute contamination et propagation du virus.

La participation à une séance se fait avec inscription préalable, en ligne sur un lien doodle, limitée à une session par semaine (55' de pratique, 1h20 sur site). Un maximum de 10 pratiquants peut être présent sur le site.

- Les séances, habituellement indoor, ne se feront qu'en extérieur et seront de ce fait annulées en cas de pluie.
- Il faut se munir d'une serviette ou de son propre tapis de sol, de gel hydroalcoolique et d'un masque.

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

- Je me rends sur la zone de pratique de l'AVIFIT(aire de lavage) en respectant le plan de circulation au ROWING CLUB, au maximum 5 minutes avant le début de la séance
- Je me rends au distributeur de papier (utiliser environ 50cm)
- Je pose mes affaires dans un sac à l'arrière de l'ergomètre
- Je prends place à côté d'un rameur : c'est l'encadrant qui vaporise le produit de désinfection sur la machine et je passe le papier sur les surfaces vaporisées puis le jette à la poubelle
- Je ne change plus de machine après m'être installé !
- La séance se déroule selon les consignes de l'encadrant. Si je dois descendre de l'appareil pour un exercice, je veille à rester à distance de l'autre pratiquant : mon ergomètre me sépare toujours de lui
- A l'issue de la séance, c'est l'encadrant qui vaporise le produit de désinfection sur la machine
- Je me rends au distributeur de papier (utiliser environ 50cm)
- Je nettoie toutes les surfaces : la poignée, l'écran, le rail, la coulisse, la mollette de réglage d'intensité
- Je jette le papier qui a servi au nettoyage à la poubelle prévue à cet effet
- Je quitte le club en respectant le plan de circulation



Les ergomètres sont placés avant l'arrivée des pratiquants et le début de l'activité, avec un espacement de 4m² minimum, ce qui permet de respecter les recommandations sanitaires de distanciation pour la pratique sportive.

AVIRON

INTRODUCTION

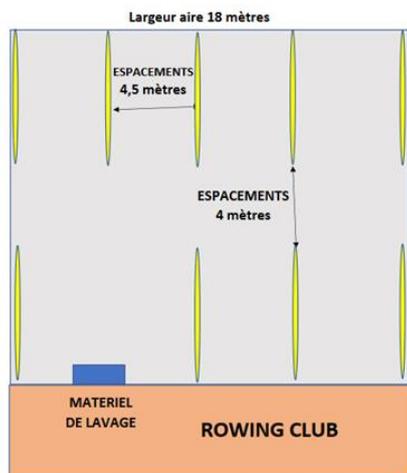
La pratique de l'AVIRON en skiff est possible malgré le risque lié au covid19 car la distanciation physique est parfaitement respectée du fait de la taille de l'embarcation dans laquelle évolue le rameur (en moyenne 7mX5,60m) et qui crée un « périmètre de sécurité » autour de lui, permettant d'éviter toute contamination et propagation du virus. Un maximum de 10 pratiquants peut être présent sur le site.

La participation à une séance se fait avec inscription préalable, en ligne sur un lien doodle, limité à une session par semaine (1h30 de pratique, 2h sur site).

Il faut se munir d'un masque et de gel hydroalcoolique pour désinfecter ses mains.

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

- J'arrive au club en tenue de pratique ; si nécessaire je dépose mes affaires dans un casier, en portant un masque
- Je me rends ensuite directement sur l'aire de lavage en respectant le plan de circulation au ROWING CLUB, au maximum 5 minutes avant le début de la séance
- Les tréteaux sont déjà en place. Je me positionne à côté de l'un d'eux
- L'encadrant m'attribue une coque que je vais chercher dans le hangar à bateaux, ainsi que les rames. Je porte un masque et me suis désinfecté les mains, pour la manipulation du matériel. Si je ne peux pas porter mon embarcation seul, je fais appel à un autre rameur : nous nous plaçons aux pointes la distance est alors de 7m entre nous
- Je vérifie mon matériel et nettoie les poignées des rames et la coulisse à l'aide du papier à disposition et du produit désinfectant vaporisé par l'encadrant
- C'est l'encadrant qui m'indique à quel moment je me rends au ponton pour l'embarquement et qui note ma sortie dans le registre
- La séance sur l'eau se déroule habituellement, sans masque (je l'emporte avec moi dans une poche ou sac dans le bateau). L'encadrant est présent sur le bassin dans le canot de sécurité.
- A l'issue de la séance, j'accoste au ponton : un maximum de 6 skiffs peuvent s'y trouver, au-delà, j'attends mon tour pour débarquer
- Je retourne sur l'aire de lavage et procède au nettoyage habituel du bateau à l'aide de l'eau savonneuse mise à disposition et en portant à nouveau mon masque
- Je nettoie les poignées des rames et la coulisse à l'aide du papier et du produit désinfectant vaporisé par l'encadrant
- Je range mon bateau et mes pelles dans le hangar
- Je jette le papier qui a servi au nettoyage à la poubelle prévue à cet effet
- Je quitte le club en respectant le plan de circulation



La position des tréteaux placés avant le début de l'activité et l'arrivée des pratiquants, sur l'aire de lavage (18m X 20m), permet de respecter les recommandations sanitaires de distanciation physique.

PLAN D'ACCES PRATIQUANTS

