



## COVID – 19

### Protocole de dé-confinement

### Cercle de l'aviron de Strasbourg

### Phase 2 : du 8 au 22 Juin 2020

#### Règles générales :

- 1/ L'accès aux vestiaires, club house, sanitaires (WC) est **strictement interdit** !
- 2/ Le nombre maximum de personnes présentes au sein du club (garage à bateaux, aire de nettoyage, et ponton) ne doit jamais excéder 10 membres, y compris l'encadrant.
- 3/ Le port du masque est obligatoire lors des phases d'accueil par les encadrants, la manipulation des bateaux et rames, la mise à l'eau et la traversée en barque.
- 4/ Vous ne devez pas venir au club si vous présentez des signes de fièvre, toux ou des difficultés respiratoires.
- 5/ **La pratique sur tout type de bateau est autorisée.**
- 6/ Le respect des règles barrières édictées par le gouvernement doit prévaloir.
- 7/ Vous ne pourrez pas remplir vos gourdes et bouteilles d'eau aux différents robinets du club.
- 8/ Le président, Lucas BAUDE, est le responsable COVID-19 pour l'association.
- 9/ L'encadrant est le gestionnaire de flux durant la séance, il peut désigner un suppléant le cas échéant.
- 10/ La traversée se limite à 6 personnes maximum sur la barque, une seule personne sera habilitée à faire la traversée.
- 11/ **En bateaux collectifs, les membres de l'équipage doivent veiller à garder un maximum de distance entre eux.**
- 12/ **Il n'est pas possible de changer de barreur en cours de séance. Si le barreur se trouve à l'arrière du bateau, il doit obligatoirement porter un masque durant l'intégralité de la séance.**

#### Description des différentes phases de pratique :

##### a) L'inscription à un créneau de séance :

- Dorénavant et jusqu'à la fin de la mise en œuvre de ce présent protocole, chaque membre désirant participer à une séance devra s'inscrire **minimum 12h à l'avance** sur l'évènement ASSOCONNECT grâce aux liens dédiés que nous avons mis en place.
- Cette obligation vaut également pour les membres naviguant sur leur propre bateau, désirant ramer lors des séances encadrées du club.
- Cette inscription nous permettra d'organiser les séances afin de ne jamais dépasser la jauge limite de 10 personnes qui nous est imposée.

#### b) L'accueil :

- Vous devez vous présenter sur le quai en face de l'île à l'heure exacte du créneau horaire où vous vous êtes inscrit.
- Vous ne pourrez pas prendre votre vélo lors de la traversée en barque.
- Vous devez être déjà en tenue de sport, prêt à pratiquer l'activité. **rappel : aucun accès possible aux vestiaires**
- L'encadrant vous attribuera une embarcation en fonction de votre niveau de pratique et en faisant en sorte qu'aucun risque ne soit pris.
- Chaque membre doit respecter un espace minimum de 2m de distanciation physique pendant toute la durée de sa présence au club, et ce même si vous faites partie de la même famille.

#### c) La mise à l'eau :

- Une fois qu'une embarcation vous est attribuée par l'encadrant, **une personne par équipage ira enregistrer votre sortie** sur le cahier de sortie informatique en prenant soin de se laver les mains à l'aide du gel hydroalcoolique mis à disposition.
- Puis vous prendrez les rames associées à l'embarcation et vous irez les déposer au ponton en les espaçant au maximum des autres rames.
- Lors de la manipulation des bateaux, veillez à toujours porter le bateau au même endroit afin d'éviter tout contact superflu avec le matériel.
- Vous vous dirigerez ensuite vers le garage à bateaux afin de prendre le bateau qui vous a été attribué et vous le déposerez sur les tréteaux disposés par les encadrants, en prenant bien soin de toujours utiliser les tréteaux libres les plus éloignés du hangar.
- Dans le hangar, **seul un équipage** est autorisé à entrer à la fois.
- Vous prendrez bien soin de vérifier votre embarcation avant de vous présenter au ponton.
- Seul un bateau peut être accueilli par ponton.
- Une fois sur l'eau vous pourrez enlever votre masque et réaliser votre séance en respectant bien les consignes de sécurité habituelles !

#### d) Le retour au ponton :

- Une fois à l'approche du ponton vous remettrez votre masque et vous vous présenterez pour apponter.
- Veuillez toujours respecter la consigne d'un bateau par ponton.
- Vous prendrez bien soin de déposer vos rames le plus éloigné possible des autres rames présentes sur le ponton.
- Vous déposerez ensuite l'embarcation sur les tréteaux disposés par les encadrants, en prenant bien soin de toujours utiliser les tréteaux les plus proches du hangar.
- Vous rangerez ensuite les rames dans le râtelier en ayant préalablement bien nettoyé les poignées d'aviron à l'aide du désinfectant mis à disposition.

- Il sera mis en place par les encadrants un nécessaire de nettoyage (seau, éponges) au pied de chaque paire de tréteaux.
- Vous laverez le bateau en respectant le protocole suivant :
  - lavage de l'intérieur du cockpit (incluant coulisse, siège, rail, pontage intérieur, etc..) à l'eau savonneuse mise à disposition et rinçage avec l'arrosoir.
  - lavage de la coque à l'eau savonneuse mise à disposition et rinçage.
- Vous rangerez ensuite le bateau dans le garage à bateaux à son emplacement dédié.
- Une personne par équipage ira enregistrer votre retour de sortie sur le cahier de sortie informatique en prenant soin de vous laver les mains à l'aide du gel hydroalcoolique mis à votre disposition.

e) Fin de séance :

- Après avoir réalisé toutes ces étapes vous pourrez disposer, en veillant à ne pas provoquer d'attroupement supérieur à 10 personnes et surtout en gardant toujours les 2 m de distanciation physique.

### CAS PARTICULIER DES SÉANCES D'AVIFIT OU D'ERGOMETRE :

Les étapes a) et b) (inscription et accueil) sont inchangées

c) L'installation et la séance :

- Formez un binôme avec un autre rameur et prenez un ergomètre en veillant à ne pas déplacer les autres équipements présents sous le préau. Restez à 2m de votre binôme pendant toute la durée de l'opération et faites attention à toujours porter l'ergomètre dans le même sens (afin de ne pas multiplier les contacts avec le matériel). NB : un seul binôme peut se rendre sous le préau à la fois.
- Placez votre ergomètre derrière un des piquets plantés dans le sol afin de le laisser à une distance suffisante des autres pratiquants.
- Pensez à apporter un tapis de sol si vous en avez besoin lors des étirements. Il n'est pas possible d'utiliser les tapis du club.

d) Fin de séance :

- Lavez soigneusement l'intégralité de l'ergomètre avec le produit désinfectant.
- Rangez l'ergomètre avec votre binôme après vous être désinfecté les mains. NB : comme pour l'installation, seul un binôme est toléré sous le préau.

Fait à Strasbourg le 5 juin 2020

Le président

BAUDE Lucas

