



Concept de protection pour les entraînements dès le 24 août 2020

Version : 19 août 2020 Auteur : Patrick Porqueddu

Nouvelles conditions cadres :

Dès le 6 juin 2020, les entraînements sont à nouveau autorisés dans tous les sports, sous réserve du respect des concepts de protection propres à chaque club. Le 22 juin, de nouvelles modifications sont entrées en vigueur. Pour les activités sportives nécessitant un contact physique étroit et constant, il est recommandé d'organiser l'entraînement par groupes fixes. On parle de contact étroit lorsque des personnes restent longtemps (plus de 15 minutes), ou de manière répétée, à une distance de moins de 1,5 mètre les unes des autres, sans mesure de protection.

Les cinq principes suivants doivent être respectés lors des entraînements :

1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin. (Voir la liste des symptômes ci-dessous).

2. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans l'installation sportive, dans les vestiaires, lors des discussions, lors de la douche, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez encore une distance de 1,5 mètre avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». Lorsque la distance ne peut être garantie, il est nécessaire de porter un masque ou d'installer une séparation appropriée (par exemple un plexiglas). Les contacts corporels sont seulement autorisés, dans tous les sports, au moment de l'entraînement à proprement parler.

3. Se laver soigneusement les mains

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.

4. Etablir des listes de présence

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des listes de présence pour tous les entraînements. La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte ainsi que de la remettre à la personne responsable du plan coronavirus (voir point 5). Le club est libre de décider de la forme sous laquelle il souhaite tenir ces listes (par exemple : doodle, application, Excel, etc.).

5. Désigner une personne responsable au sein du club

Chaque organisation qui prévoit de reprendre les entraînements doit nommer un(e) responsable du plan coronavirus. Cette personne est chargée de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, il s'agit de Patrick Porqueddu. Si vous avez des questions, veuillez le contacter directement (Tél. +41 79 212 73 20 ou patrick@ecole-taekwondo.ch).



6. Prescriptions spécifiques

- Avec l'accord des différents propriétaires des locaux que nous utilisons, l'ensemble de nos entraînements reprennent aux horaires et lieux habituels à partir du lundi 24 août 2020 à Morges, Gland, Perroy et Gilly. **A Lausanne, les cours ne pourront reprendre qu'à partir du mardi 8 septembre 2020.**
- Tant que nous devons appliquer des mesures de distanciation sociale (1,5 m) et des listes de présences obligatoires, **les parents et toutes autres personnes accompagnantes ne seront plus autorisés à pénétrer à l'intérieur des locaux**, à l'exception des parents et accompagnants des enfants qui viendront faire des cours d'essais. Dans ce cas, le port d'un masque de protection sera obligatoire pour ces personnes.
- Les enfants viendront soit déjà en tenue, soit se changeront seuls dans les vestiaires.
- Le lavage des mains avec du savon est obligatoire pour chaque élève et chaque instructeur au début et à la fin des cours.
- Le matériel utilisé durant les cours devra être désinfecté avant et après chaque utilisation. Ainsi que les poignées, interrupteurs, chasses d'eau et robinets.
- Dans la mesure du possible, la distance 1,5 mètre devra être respectée entre les élèves et entre les élèves et les instructeurs. Si un rapprochement devait être inévitable, il ne devrait pas se prolonger au-delà de 15 minutes.
- le port d'un masque de protection est obligatoire pour toutes personnes dès 12 ans, au moment de pénétrer dans les bâtiments et jusqu'au moment de l'entrée dans la salle d'entraînement.
- le port d'un masque de protection est autorisé pendant les cours.
- l'instructeur responsable du cours est tenu de faire respecter le plan de mesures de protection.

Lausanne, le 19 août 2020

Ecole Kim Taekwondo / Patrick Porqueddu



Vous vous sentez malade ?

La maladie provoque différents symptômes.
Les symptômes sont les signes d'une maladie.

Les symptômes suivants sont **fréquents** :

- Fièvre
- Toux
- Maux de gorge
- Difficulté à respirer
- Douleurs musculaires
- Perte du goût et de l'odorat.

Les symptômes suivants sont **rare**s :

- Irritation des yeux
- Diarrhée, vomissements ou maux de ventre
- Maux de tête
- Éternuements

Les symptômes peuvent varier.
Parfois ils sont très forts.
Parfois ils sont légers.

Avez-vous l'un des symptômes fréquents ? Ou plusieurs ?
Vous avez un doute ?

1. Restez chez vous.
2. Appelez votre médecin et demandez-lui ce que vous devez faire. Ou faites [l'auto-évaluation coronavirus en ligne](#).
Répondez le mieux possible à toutes les questions.
A la fin de l'auto-évaluation, on vous expliquera ce que vous devez faire.
3. Faites un test de détection, si on vous le recommande à la fin de l'évaluation.
4. Restez chez vous jusqu'à ce qu'on vous donne le résultat de votre test.