



LES ATTITUDES A TENIR AU SEIN DU CLUB ARSEL

Chacun doit s'équiper en gel, masque, serviette pour éponger la transpiration ; ne pas partager ses boissons et nourritures.

En ce qui concerne le covoiturage, les recommandations sont contradictoires : 2, 3, 4 personnes ? je suggère 3 personnes par véhicule avec un masque. Donc, plus de véhicules pour conduire les participants sur les lieux des activités extérieures avec difficultés possibles de parcage. La situation peut évoluer en fonction des décisions gouvernementales ou préfectorales. Voir ci-après les consignes gouvernementales.

« Si vous pratiquez le covoiturage, deux passagers sont autorisés par rangée de sièges. Cette limitation ne s'applique pas aux personnes d'un même foyer, aux groupes de passagers qui voyagent ensemble ou aux accompagnants de personnes handicapées.

Le port du masque est obligatoire pour les passagers de 11 ans et plus et pour le conducteur. Il peut refuser l'accès du véhicule à une personne ne respectant pas l'obligation de port du masque.

Enfin, il est recommandé au conducteur d'aérer le véhicule en permanence et de procéder au nettoyage désinfectant du véhicule au moins une fois par jour.

Les passagers sont quant à eux invités à se laver les mains, à nettoyer leurs effets personnels avant d'entrer et après être sortis du véhicule (avec une lingette par exemple), ainsi qu'à emporter tous leurs déchets en partant ».

RECOMMANDATIONS FEDERALES

Privilégier autant que possible et selon les possibilités (météo, site de pratique...), une pratique en extérieur. Aérer suffisamment la salle avant et après la séance (ouverture des fenêtres). Inciter au port du masque si possible (sauf difficulté à respirer).

Si utilisation d'une chaise, celle-ci doit rester personnelle durant toute la durée de la séance,

Privilégier les exercices qui ne nécessitent pas de matériel partagé ou qui nécessitent du matériel individuel ainsi que des tâches où les participants peuvent évoluer de façon individuelle ou collective sans danger.

Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation.

Si vous ne respectez pas ces consignes et recommandations, vous engagez votre responsabilité personnelle.

Consignes aux pratiquants :

Se laver les mains avant, pendant et après la pratique ou le contact avec une surface, avec du gel hydroalcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable). Respecter les distances sociales minimales entre les personnes (minimum **2m**),

Éviter tous contacts physiques,

Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle.

Matériel obligatoire à fournir par les participants :

Masque, gel hydroalcoolique, serviette personnelle, mouchoirs jetables et/ou papier absorbant, Collations et boissons personnelles.

COMMENT PRENDRE SA LICENCE

1 Pour obtenir sa licence, il faut fournir un certificat médical (CM) de non contre-indication à une activité physique ou le talon du questionnaire médical si le certificat médical a moins de 3 ans.

Des précautions particulières pour les personnes ayant contracté la Covid19 et pour les personnes les plus fragilisées (porteuses de maladies chroniques notamment) : La FFRS s'inscrit dans les recommandations gouvernementales qui indiquent qu'une consultation médicale s'impose avant toute reprise, si vous avez été victime ou si vous pensez avoir été victime d'une infection de type Covid19. Dans certains cas, la consultation d'un cardiologue pourra être nécessaire. Pour les personnes les plus fragilisées, il est conseillé de demander l'avis de son médecin avant toute reprise.

2 Remplir la fiche d'Inscription avec un chèque de 56,00 € à l'ordre de l'ARSEL.

3 Remplir et joindre le talon de l'assurance facultative.

Pour la marche aquatique côtière, un courrier attestant que l'on sait nager.

ACTIVITÉS GYMNIQUES, DANSES, YOGA, GI-QONG

Elles se déroulent dans les salles de la mairie qui, pour l'instant, sont fermées.

On en saura plus dans les prochains jours. On tentera de trouver une solution avec la mairie si cette situation devait perdurer.

Recommandations particulières (voir recommandations fédérales en rouge)

Faire respecter une distance constante entre chaque pratiquant de 2 m minimum.

Pour les danses en ligne, les recommandations fédérales (5m en déplacement lent, 10m en déplacement rapide, 4m disponible pour chaque danseur en statique) sont intenables !

Manipulation du matériel pour la musique uniquement par l'animateur.

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE (MAC)

L'activité se déroule en mer mais les gestes barrières sont à respecter.

Recommandations particulières

Adapter la distanciation sociale à la vitesse de progression et à la force du vent (minimum 2m entre et/ou en latéral).

Eviter le prêt de matériel (combinaison, gants, cagoule et chaussons).

Eviter l'échange de matériel entre les participants ou avec une désinfection systématique.

Respecter une distanciation d'au moins un mètre entre l'animateur et le pratiquant ; les conseils pratiques ne donneront lieu à aucun contact physique.

RANDONNÉE PÉDESTRE, MARCHE NORDIQUE (MN)

Ces activités se déroulent en extérieur. Voir le planning pour les randos. Pour la MN, le lieu est choisi par l'animateur du jour. Gestes barrières à respecter. Voir dans le § Généralités pour le covoiturage.

Recommandations particulières

Pas de prêt de matériel, Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort, Durant les montées, être vigilant sur les distances de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours. Éviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence par ailleurs déjà mobilisés.

Être vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation.