



# PLAN DE REPRISE DES ACTIVITES

**Association Sport Pour Tous**  
*Maison Pierre Waldeck Rousseau*  
1 Allée Mgr Jean René Calloc'h - 29000 QUIMPER  
Tel : 02-98-95-50-80  
E-mail : [sportpourtousquimper@gmail.com](mailto:sportpourtousquimper@gmail.com)  
SIRET : 327.730.446.000.41

*Le présent formulaire définit les conditions auxquelles son signataire peut accéder aux installations de son club dans le contexte de la reprise de la saison sportive en prenant en compte les mesures sanitaires préconisées pour faire face à la Covid-19. Attention, pour chaque sport, nous vous invitons, outre ces mesures, à suivre celles préconisées dans les protocoles de déconfinement mis en place par les Fédérations respectives.*

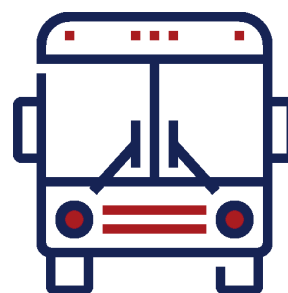
## I- LES MESURES DE PRÉVENTION

Vérifiez avant chaque cours l'absence de symptômes : fièvre  $\geq 38^\circ$ , courbatures/douleurs musculaires, toux, difficultés à respirer/essoufflement, fatigue marquée, maux de tête ou de gorge, perte de goût ou d'odorat. Au moindre symptôme, ne prenez aucun risque, restez chez vous, et consultez un médecin.

Si vous vous rendez au cours de l'association en transports, vous vous engagez à :



Privilégier les modes de transport individuel



Si vous prenez les transports en commun, respecter les gestes barrières

COVID-19

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Eviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



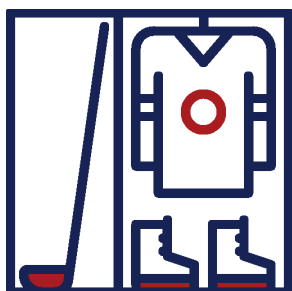
Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



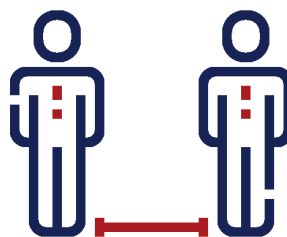
En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

## II- LES MESURES À RESPECTER PENDANT LA PRATIQUE

L'adhérent s'engage à suivre les activités sportives de l'association :



En évitant au maximum l'utilisation des vestiaires collectifs.



En respectant les mesures de distanciation sociale :

- Une distance de 2 mètres si l'activité le permet
- Une distance de 1 mètre dans les vestiaires



En respectant les mesures barrières : en utilisant le gel hydroalcoolique / savon mis à disposition.



En portant le masque pour chaque déplacement dans l'association et en l'enlevant uniquement lors de la pratique de la discipline

L'adhérent reconnaît que malgré la mise en œuvre de ces moyens de protection, l'association ne peut garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par le Covid-19.

Je reconnais avoir reçu et compris les règles d'accès et les règles de vie liées à la pandémie de COVID- 19 et m'engage à les respecter dans leur intégralité sans exceptions.

Je m'engage notamment à :

### **1. adopter les gestes barrières**

- Je me lave très régulièrement les mains
- Je porte un masque sauf lors de la pratique sportive
- Je tousse ou j'éternue dans mon coude ou dans un mouchoir
- J'utilise un mouchoir à usage unique et je le jette après utilisation
- Je salue sans serrer la main ni embrasser

### **2. 2. respecter la consigne de distanciation de 2m lors de la pratique si l'activité sportive le permet et de 1m minimum dans toute situation**

- Je m'engage à ne pas rentrer sur le site en cas de symptômes tels que de la toux, de la fièvre, des difficultés de respiration, des maux de tête et/ou de gorge, des courbatures, une grande fatigue, une perte de l'odorat et/ou du goût, une diarrhée.
- Si tel était le cas ou si je suis en contact étroit avec un cas COVID-19 confirmé, je m'engage à ne pas me rendre sur l'un des sites de ....., sauf si un test virologique a été réalisé et est négatif.

### **3. respecter le protocole de déconfinement mis en place par la Fédération à laquelle je suis licencié.**

Nous vous rappelons qu'en cas de symptômes, vous devez appeler votre médecin traitant ou le 15, rester chez vous et vous isoler.

Fait à

Le

NOM :

Prénom :

Signature :

\* Si mineur, merci de bien vouloir faire signer le représentant légal.

# Lavage des mains avec du savon



**1/** Mouiller abondamment les mains.



**2/** Appliquer le savon et frotter paume contre paume.



**3/** Bien savonner entre les doigts et sur le dos des mains.



**4/** Frotter au moins 30 secondes en insistant sur le bord et le dos des mains, la paume, les pouces, les ongles et les poignets.



**5/** Rincer abondamment.



**6/** Essuyer et sécher les mains à l'aide d'un papier essuie-mains à usage unique, refermer le robinet avec le papier et le jeter.

© Inrs - B. Alizon

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

# BIEN UTILISER SON MASQUE

## Comment mettre son masque



1 Bien se laver les mains



2 Mettre les élastiques derrière les oreilles

OU



Nouer les lacets derrière la tête et le cou



3 Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

## Comment retirer son masque



1 Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques



2 Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter

OU



s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min



3 Bien se laver les mains à nouveau

**Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières**

