

Covid-19 Concept de protection

Version 2.0 du 13 mai 2020

Validé par la Fédération Suisse d'Haltérophilie Amateur FSHA

Haltéro-Club Tramelan

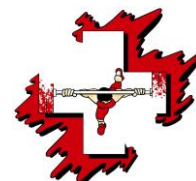
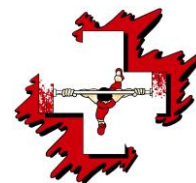


Table des matières

A. Introduction.....	3
1. Objectif de l’Haltéro-club Tramelan et organisation de ses membres	3
2. Sport individuel sans contact.....	3
3. Local d’entraînement	3
4. Responsabilité	3
5. Validité des mesures.....	3
B. Mesures de protection à mettre en oeuvre.....	4
1. Évaluation des risques et participations aux entraînements	4
a. Symptômes ou preuve d’une infection	4
b. Personnes à risque.....	4
2. Déplacement vers et depuis le lieu d’entraînement.....	4
3. Infrastructures d’entraînement	4
a. Espace à disposition des athlètes sur les lieux d’entraînement	4
b. Vestiaires/Douches/Toilettes	5
c. Nettoyage des installations sportives	5
d. Alimentation et pause :	5
4. Accès à la salle d’entraînement.....	5
a. Matériel, et équipements	6
b. Risque et comportement en cas d’accident	6
c. Suivi des participants et liste des présences	6
5. Responsabilité de la mise en œuvre sur place	6
a. Communication des règles	6
b. Surveillance et engagements.....	6
C. Communication	7



A. Introduction

1. Objectif de l'Haltéro-club Tramelan et organisation de ses membres

L'objectif de l'Haltéro-club Tramelan est de permettre aux membres de reprendre une activité d'entraînement restreinte en respectant les mesures de distanciation édictée par la Confédération. Le présent concept ne prévoit pas de reprise intégrale des entraînements de groupe, mais uniquement de manière limitée. Le club met en place les mesures et adapte ses entraînements et ses horaires pour tenir compte impérativement des recommandations. **Les mesures de distanciation sociale doivent être, en tout temps, respectées.**

2. Sport individuel sans contact

L'haltérophilie est un sport individuel sans contact. L'athlète utilise une seule barre et le jeu de poids désiré pour l'ensemble de la période d'entraînement.

L'entraînement se fait en respectant les distances sociales.

Les cours d'initiation sont, jusqu'à nouvel ordre, interdits.

L'équipement est personnel et intransmissible.

3. Local d'entraînement

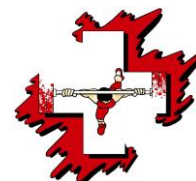
Le local d'entraînement est géré par des membres. Pour garantir le respect de la distance sociale un marquage au sol d'une surface de 10 m² chacun est effectué (3.25 m X 3.25 m).

4. Responsabilité

La responsabilité de l'Haltéro-club Tramelan se limite à la mise en place des directives. Il ne peut pas être considéré comme responsable en cas de non-respect de celles-ci.

5. Validité des mesures

Le présent concept s'applique à la reprise de la pratique de l'haltérophilie en tant que sport individuel sans contact. Dans le cadre de l'assouplissement progressif du confinement, des versions actualisées suivront et ce jusqu'au fonctionnement normal.



B. Mesures de protection à mettre en oeuvre

1. Évaluation des risques et participations aux entraînements

La participation aux groupes d'entraînement et aux entraînements individuels n'est possible que si les athlètes respectent les conditions suivantes :

a. Symptômes ou preuve d'une infection

Les athlètes qui présentent des symptômes ne doivent pas se rendre sur les lieux d'entraînement et devraient contacter leur médecin-traitant. Ils doivent immédiatement informer un responsable du club qui informera les autres athlètes présents au même moment que l'athlète symptomatique. Cela s'applique également si l'infection ou ses signes ne sont détectés qu'après l'entraînement.

b. Personnes à risque

Les personnes classifiées dans la catégorie de « personnes à risques » sont invitées à ne pas se rendre dans le local d'entraînement ni d'y participer.

2. Déplacement vers et depuis le lieu d'entraînement

Il est recommandé de ne pas emprunter les transports publics mais d'utiliser de moyens individuels (voiture, vélo, marche). Les athlètes et entraîneurs doivent se conformer au respect des mesures d'hygiène édictée par l'OFS. Le comité peut s'assurer de leur respect.

- Il faut éviter les poignées de main, les embrassades et autres méthodes de salutations similaires.
- Tout contact physique est à éviter ainsi que la formation de groupes
- A l'arrivée chaque personne qui pénètre dans local d'entraînement doit se désinfecter les mains au moyen d'une solution mise à disposition par le club.

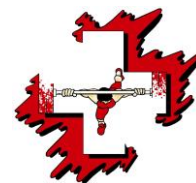
3. Infrastructures d'entraînement

a. Espace à disposition des athlètes sur les lieux d'entraînement

Salle d'entraînement

Principes : Chaque athlète dispose d'un espace de 10 m². Chaque personne doit pouvoir respecter la distance des deux mètres lorsqu'elle se trouve sur le lieu d'entraînement. Dans tous les cas, cinq personnes au maximum peuvent s'entraîner en même temps dans la salle d'entraînement.

Haltéro-Club Tramelan



Un marquage au sol mis en place par le comité définira les différentes zones d'entraînement ainsi que leur accès.

La salle de fitness reste fermée.

Les affiches d'hygiène de l'OFSP "C'est comme ça qu'on se protège" doivent être affichées et visibles par tous, tant à l'entrée que dans les locaux.

Une zone de désinfection à l'entrée du local est marquée sur le sol. Le désinfectant pour les mains est mis à disposition par le club.

b. Vestiaires/Douches/Toilettes

L'accès et l'utilisation des vestiaires, des douches et des toilettes sont **strictement interdits**.

c. Nettoyage des installations sportives

Après chaque entraînement, chaque athlète range et désinfecte le matériel qu'il a utilisé. La salle d'entraînement est nettoyée régulièrement, et les poignées de portes désinfectées

d. Alimentation et pause :

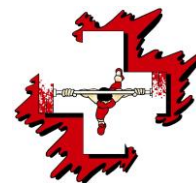
Les athlètes apportent leurs propres bouteilles et leur nourriture. L'élimination des déchets aura lieu à leur domicile. Les règles de distance doivent également être respectées pendant les pauses.

4. Accès à la salle d'entraînement

Planning et réservation : Chaque athlète doit s'inscrire auprès de son entraîneur pour une plage horaire donnée. Le nombre d'athlètes dans la salle ne peut pas dépasser cinq personnes, entraîneur y compris. Les plages horaires doivent être séparées de quinze minutes pour éviter les contacts entre les groupes arrivant et partant. Les contenus et la forme des entraînements seront donnés de manière à toujours respecter les deux mètres minimums de distance entre les participants. Les explications et consignes seront données par l'entraîneur sans contact direct avec ses athlètes et à distance. Les règles édictées par l'OFSP doivent être respectées en permanence.

Arrivée sur le lieu d'entraînement : Les athlètes ne se présentent pas plus de 5 minutes avant la plage horaire et ne quittent pas la zone d'entraînement plus de 5 minutes après la fin de la plage horaire.

Organisation de l'infrastructure : Les zones de plateaux d'entraînement et les passages doivent être marqués conformément au présent concept



a. Matériel, et équipements

Chaque athlète dispose de son propre équipement durant toute la durée des mesures de protection. Celui-ci est intransmissible.

La magnésie fait partie de l'équipement personnel.

Chaque athlète disposera de son propre morceau. Le matériel mis à sa disposition (barre et poids) doit être désinfecté par ses soins après chaque entraînement.

b. Risque et comportement en cas d'accident

Les comportements à risque doivent être évités. En cas d'accident, les participants prennent toutes les mesures d'hygiène nécessaires pour porter secours au blessé. Les trousse de secours doivent contenir des gants, du désinfectant et un masque de protection.

c. Suivi des participants et liste des présences

Pour chaque entraînement, une liste de présence doit être remplie. Les listes doivent être conservées jusqu'à la fin des mesures de protection.

5. Responsabilité de la mise en œuvre sur place

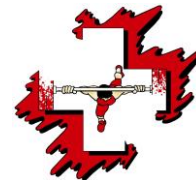
a. Communication des règles

Chaque athlète qui souhaite participer à un entraînement doit prendre connaissance des directives. Les contrevenants aux directives peuvent être interdits d'accès pour la durée des mesures de protection et sanctionnés conformément aux dispositions statutaires de l'association ou aux règlements de l'organisation. Le respect des mesures peut être contrôlé par la police et sanctionné

b. Surveillance et engagements

Chaque participant est responsable de respecter les directives. Il est attendu de chacun qu'il respecte les règles et qu'il fasse respecter les règles. Chacun est responsable de se protéger et de protéger les autres. L'entraîneur est responsable pour veiller à ce que ce concept soit appliqué durant les entraînements.

Haltéro-Club Tramelan



C. Communication

Le concept de protection pour l'Haltéro-club Tramelan sera présenté à la FSHA.

Il sera affiché dans le local d'entraînement et distribué aux athlètes qui participent aux entraînements.