



Club d'aviron Vevey : règlement pour les mesures d'hygiène COVID-19

Le présent règlement est valable dès le 11 mai 2020 et jusqu'à nouvel avis. Il est basé sur les directives élaborées par la Fédération suisse des sociétés d'aviron sur mandat de l'Office fédéral du sport (OFSP) et de Swiss Olympic. Ce règlement régit le cadre de la reprise de l'entraînement pour l'aviron à Vevey au centre nautique et balnéaire.

1. Avant la sortie

Évaluation des risques :

- **Maladie et symptômes de la maladie** : les membres présentant des symptômes d'une infection à coronavirus sont interdits d'accès au club, à l'équipement d'entraînement ou à toutes autres infrastructures. Ils doivent rester chez eux. Ils doivent contacter leur médecin et suivre ses instructions. Les symptômes typiques de la maladie sont : fièvre, toux sèche, troubles de l'odorat et/ou du goût, conjonctivite, diarrhée, essoufflement (cette liste n'est pas exhaustive).
- **Obligation d'informer** : les membres qui sont malades ou qui remarquent des symptômes de la maladie doivent informer immédiatement les instances dirigeantes du club et transmettre le nom des autres membres du club avec qui ils ont été en contact dans la semaine précédant l'apparition des symptômes (info@aviron-vevey.ch).
- **Les groupes à risque** : les personnes appartenant à un groupe à risque (plus de 65 ans, souffrant de maladies chroniques, d'hypertension, de problèmes respiratoires, de diabète) ont un besoin accru de protection et sont également responsables de ne pas mettre en danger le club dans son ensemble. Ils ne sont donc pas autorisés à œuvrer comme entraîneur ou à participer aux entraînements organisés par le club. Toutefois, la pratique du sport de l'aviron de manière individuelle et en plein air est autorisée pour les personnes appartenant à ces groupes à risque, sous leur propre responsabilité et dans les horaires consacrés.
- **L'interdiction de rassemblement** (max. 5 personnes), les règles de distanciation sociale (2 mètres de distance entre les individus ou 10m² d'espace par personne) sont à respecter.
- En raison de possibilités de sauvetage restreintes, nous vous demandons une **évaluation encore plus attentive de la météo** que d'habitude et d'éviter toute sortie dans des conditions douteuses.

2. Au Club

- Toute forme de rituel d'accueil (accolades, poignées de mains) est proscrite.
- Seule l'utilisation de bateaux courts est autorisée (skiff, 2- et 2x)

Règles d'arrivée et de départ des rameurs :

- Privilégiez les transports privés.
- Les rameurs ne doivent pas arriver au club plus de 15 min avant l'heure de l'entraînement.

- Les rameurs doivent quitter le club rapidement à la fin de l'entraînement et rentrer chez eux. Il n'y a pas de réunion dans le club après les entraînements.

Matériel à avoir :

- Les rameurs seront déjà changés en tenue de sport à leur arrivée au club (les vestiaires sont fermés).
- Chaque rameur doit avoir, son linge, sa gourde et son désinfectant pour les mains personnel ainsi que des vêtements de rechange.
- Les entraînements dans la salle de musculation se font avec des chaussures aux pieds (pas d'entraînements pieds nus) et les chaussettes sont obligatoires pour ramer.

Locaux :

- **Hangar/Cour/Ponton** : sont accessibles à un maximum de 5 personnes en même temps, les distanciations sociales et les marquages au sol sont à respecter.
- **Salle de musculation**: est accessible uniquement pour les compétiteurs, sous supervision, avec un maximum de 5 personnes et en respectant les marquages au sol.
- **Bassin/spinning** : Le bassin est accessible à un maximum de 2 personnes en même temps, les vélos d'intérieur sont accessibles à un maximum de 3 personnes en même temps.
- **Zone d'attente** : En cas d'occupation par plus de 5 personnes dans un des trois lieux précités, les rameurs sont tenus d'attendre dans la zone devant le club.
- Les vestiaires, les douches, la salle commune et les WC sont actuellement fermés à l'usage.
- Pour des raisons de traçabilité dans le club en cas de contamination, il est obligatoire de noter correctement chaque sortie ainsi que de s'inscrire sur la liste de présence de la salle de musculation, au bassin et aux ergomètres.
- Les vestiaires étant fermés, une zone du Hangar sera aménagée pour la dépose des sacs avec les habits de rechange. Cette zone n'étant pas protégée, merci de **laisser vos objets de valeur à la maison**.

3. Règles d'hygiène :

- Nettoyage des bateaux : chaque rameur sortant doit s'assurer en fin de sortie de nettoyer la coque, les rames, les sièges, les coulisses et les portants. **Les poignées des rames et les sièges doivent également être désinfectés.**
- Nettoyage des ergomètres : les ergomètres doivent être nettoyés et séchés. Les poignées, les écrans et les sièges doivent en outre désinfectés après chaque utilisation.
- Le matériel de musculation : ne peut être utilisés que par le groupe des compétiteurs et sous la supervision de l'entraîneur. Les barres de musculation doivent être désinfectés après chaque utilisation.
- Nettoyage des canots à moteur : Toutes les poignées, leviers, interrupteurs, boutons de commande doivent être désinfectés après chaque utilisation.
- Les poignées des portes et interrupteurs sont à désinfecter à l'arrivée de chaque nouveau groupe.
- Désinfection des mains ou lavage au savon avant/après chaque entraînement (dans le hangar).
- La ventilation de la salle de musculation doit être faite avec au minimum une porte fenêtre ouverte durant chaque entraînement.

Ces règles doivent être respectées impérativement afin de protéger nos membres les plus à risque. Les rameurs les transgressant seront suspendus jusqu'à la reprise normale de l'activité. Ne pouvant pas être plus de 5 rameurs à la fois, les plages horaires par groupes sont à respecter. Les compétiteurs recevront un plan séparé précisant les groupes ainsi que les horaires précis.

Les rameurs non-compétiteurs doivent s'organiser entre eux afin de respecter la règle des 5 personnes maximum. Concernant les compétiteurs, le respect de la règle du nombre sera de la responsabilité de l'entraîneur.

Les événements de club sont pour l'heure toujours suspendus jusqu'à nouvel ordre et vous seront précisés dès que possible.

Vevey, le 05.05.20