

Club d'aviron Vevey : reprise partielle de l'activité, règlement du 20 mai 2020

Suite à l'adaptation du concept de protection admis par la FSSA et l'OSPO en date du 18 mai 2020, voici le règlement actuel du club de l'aviron de Vevey. Ce règlement est valable à partir du 20 mai et jusqu'à remplacement par la prochaine version.

Les règles sont les suivantes :

Avant la sortie

Évaluation des risques :

- **Maladie et symptômes de la maladie** : les membres présentant des symptômes de la maladie 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 est non-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) peuvent s'entraîner avec les autres rameurs du club, sous leur propre responsabilité.
- 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.

Au Club

- Toute forme de rituel d'accueil (accolades, poignées de mains) est proscrite.
- Seule l'utilisation de bateaux de maximum 4 personnes est autorisée (skiff, 2-, 2x, 4- et 4x)
- L'utilisation de yolettes, yoles et huitis n'est pour l'instant pas permise.

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.
- Sont accessibles : les WCs à l'étage, les hangars, les ergomètres et le bassin. Les appareils de musculation sont accessibles uniquement à l'équipe de compétition.
- Sont actuellement fermés à l'usage : les vestiaires, les douches (sauf en cas d'hypothermie), la salle commune.
- Pour des raisons de traçabilité dans le club en cas de contamination, il est impératif de noter correctement chaque sortie ainsi que de s'inscrire sur la liste de présence de la salle de musculation.
- 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.

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.
- Les appareils de musculation : ne peuvent être utilisés que par le groupe des compétiteurs sous la supervision de l'entraîneur et sont soumis aux mêmes règles de nettoyage que le reste du matériel.
- Nettoyage des canots à moteur : Toutes les poignées, leviers, interrupteurs, boutons de commande doivent être désinfectés après chaque utilisation.
- Les toilettes sont à disposition des rameurs, ils seront nettoyés une fois par jour, ainsi que les poignées, interrupteurs.
- Désinfection des mains ou lavage au savon avant/après chaque entraînement.
- Ventilation de la salle de musculation avec au minimum une porte fenêtre ouverte durant chaque entraînement.

Ces règles nous sont dictées par la Fédération Suisse d'Aviron ainsi que l'OSPO et doivent être respectées, aussi 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 de 5 ainsi que les horaires précis.

Les rameurs non-compétiteurs doivent s'organiser 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 malheureusement toujours suspendus jusqu'à nouvel ordre et vous seront précisés en temps voulu.

Nous nous réjouissons de vous revoir bientôt au club et vous souhaitons un de belles sorties

Prenez soin de vous et de vos proches

Amitiés

Votre comité