

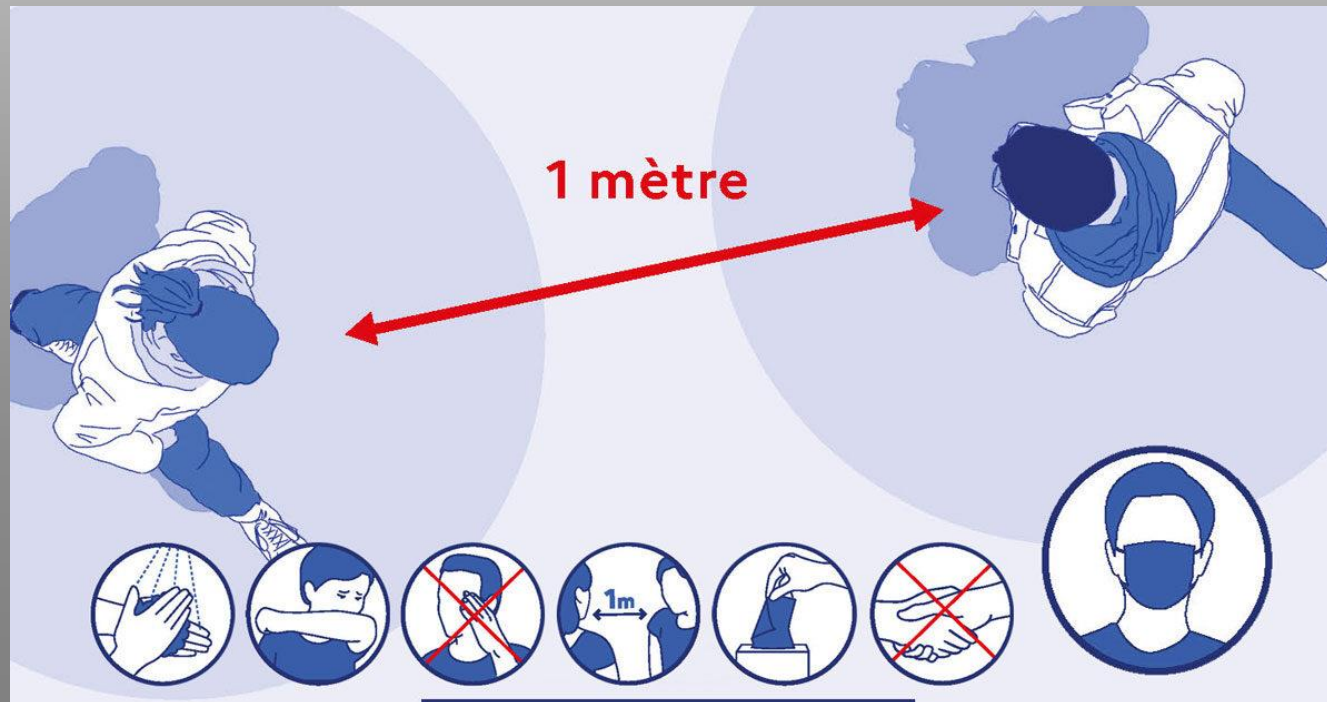
**DOJO DU COUSERANS
REPRISE DE L'ACTIVITÉ
« MUSCULATION LIBRE SERVICE »
EN TOUTE SECURITÉ**

*A partir du 01 Septembre nous avons
l'autorisation de reprendre l'activité avec un
Protocole adapté à la pratique sportive en salle
Pour avoir accès à la salle de musculation, se
procurer le code auprès de Laurent BONZOM*



Lieu de pratique : **Espace de musculation** **Ancienne école de Luzenac**

- Respecter la distanciation sociale et les gestes barrières lorsque vous êtes plusieurs dans la salle



Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre à la séance

Préconisations communes :

- **Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24 jours**
- **J'ai un bon état de santé général**
- **Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)**
- **Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité**
- **Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum**

Préconisations spécifiques pour le/la pratiquant(e) avant la séance

- **Se doucher et avoir les cheveux lavés**
- **S'assurer que sa tenue de pratique a bien été lavée et mise juste avant de venir à la séance (chaussure spécifique pour la salle, gants de musculation, jogging, short...)**
- **Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés**
- **Être allé aux toilettes avant d'arriver sur le lieu de pratique**
- **Porter un masque dans le hall d'entrée et dans les vestiaires (le masque n'est pas obligatoire dans l'espace de pratique sportive)**

La gestion du lieu par le/la pratiquant(e) de la salle de musculation en lien avec le protocole COVID-19 :

Mise en place de mesures sanitaires :

Avant :

- 1/ Lavage des mains avec le gel hydro-alcoolique mis à disposition dans la salle de musculation avant l'utilisation du matériel.
- 2/ Ouvrir fenêtres et volets avant la séance afin de ventiler l'espace de pratique.



Pendant :

- 1/ Utiliser une serviette propre (lavée après chaque séance). Celle-ci doit recouvrir l'ensemble de la surface utilisée (banc de musculation)
- 2/ Laver vous régulièrement les mains avec la solution hydro-alcoolique.

Mise en place de mesures sanitaires :

Après :

- 1/ Fermer fenêtres et volets avant nettoyage
- 2/ Ranger et nettoyer le matériel utilisé à l'aide du pulvérisateur désinfectant et des serviettes jetables mis à disposition
- 3/ Après utilisation des serviettes jetables, jeter les dans la poubelle prévue à cet effet
- 4/ Lavage des mains avec le gel hydro-alcoolique et fermer la salle.



Informations complémentaires

- **Respecter la distanciation sociale et les gestes barrières lorsque vous êtes plusieurs dans la salle**
- **Tout espace utilisé (vestiaire, toilettes) doit être nettoyé par vos soins avec des lingettes désinfectantes (*fournies par vos soins*)**
- **L'accès à la douche est autorisé**
- **Votre espace de pratique doit se limiter en fonction de votre programme d'entraînement**
- **Les temps de repos et de boisson s'effectueront toujours dans la zone de votre pratique**
- **Récupérez la totalité de vos affaires en fin de séance et veillez à ne rien oublier**
- **Si vous constatez une anomalie à votre arrivée, pendant ou après votre séance, merci de contacter Laurent Bonzom au 06 07 31 04 49.**

Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- **Mettre sa tenue de pratique (Gants de musculation, serviette, jogging, short...) au lave-linge**
- **Laver sa gourde**

DOJO DU COUSERANS

06 07 31 04 49

