



Rowing-Club Lausanne

T +41 79 757 44 74  
comite@rclausanne.com  
www.rclausanne.com

## « Rowing-Club Lausanne »

### Concept de protection pour les entraînements dès le 23 sept 2020

Version : 23 septembre 2020

Auteur : Jean-Pierre Gervasoni, président du Rowing-Club Lausanne





## **Nouvelles conditions cadres**

Dès le 6 juin 2020, les entraînements sont à nouveau autorisés dans tous les sports, sous réserve du respect des concepts de protection propres à chaque club. Pour les activités sportives nécessitant un contact physique étroit et constant, l'entraînement doit être organisé de telle sorte qu'il se déroule exclusivement par groupes fixes et avec une liste de présence. On parle de contact étroit lorsque des personnes restent longtemps (plus de 15 minutes), ou de manière répétée, à une distance de moins de deux mètres les unes des autres, sans mesure de protection.

Les cinq principes suivants doivent être respectés lors des entraînements :

### **1. Pas de symptôme à l'entraînement**

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin.

### **2. Port du masque à l'intérieur du club sauf durant l'entraînement**

Le port du masque est obligatoire à l'intérieur du club, y compris dans les vestiaires (dès 12 ans). Le masque n'est pas obligatoire pendant l'exercice physique (musculature ou ergomètre).

### **3. Garder ses distances**

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans l'installation sportive, dans les vestiaires, lors des discussions, lors de la douche, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez encore vos distances avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». Les contacts corporels sont seulement à nouveau autorisés, dans tous les sports, au moment de l'entraînement à proprement parler. L'entraînement doit se dérouler dans un espace d'au moins 10 m<sup>2</sup> par personne, ce qui signifie qu'un maximum de 15 personnes à l'intérieur peuvent participer à nos entraînements.

### **4. Se laver soigneusement les mains**

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.

### **5. Etablir des listes de présence**

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des listes de présence pour tous les entraînements (inscription obligatoire dans les carnets mis à disposition de votre présence sur l'érgo, le vélo, dans la salle de musculature et sur l'eau). La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte ainsi que de la remettre à la personne responsable du plan coronavirus (voir point 5).

### **6. Personne responsable au sein du club**

La personne responsable du plan est Jean-Pierre Gervasoni, président du RCL. Si vous avez des questions, veuillez le/la contacter directement (Tél. +41 79 757 44 74, email: [jeanpierremariégervasoni@gmail.com](mailto:jeanpierremariégervasoni@gmail.com)).

### **7. Prescriptions spécifiques**

En plus des mesures décrites ci-dessus, les membres du RCL, doivent nettoyer les manchons des rames, les dames de nage et les sièges des bateaux utilisés lors des sorties. Pour ce faire du matériel est à disposition dans les hangars à bateaux.

Lausanne, le 23 septembre 2020

Comité RCL