

- Masque de protection obligatoire hors des périodes d'activité physique (pour entrer et sortir de la salle par exemple).



Plan de continuité

- chaque participant devra être équipé de son propre matériel.

Si vous avez un tapis de sport chez vous, nous vous demanderons de l'emmener.

Il sera également demandé à chaque adhérent de prendre un peu de temps entre chaque exercice et à la fin du cours afin de désinfecter tout le matériel utilisé.



Chaque adhérent devra être muni de son attestation, de sa prescription médicale et du présent plan de continuité.

C'est grâce à ces actions que nous pourrons éviter la propagation du virus et ainsi pérenniser nos activités. Nous comptons sur votre implication et votre vigilance.

Cours en salle sur prescription

document sera revu en fonction de l'évolution du virus et des directives et recommandations du gouvernement. Il appartient et est à l'usage exclusif de l'association Sport Santé Charente. Toute mise en réseau ou reproduction, sous quelque forme que ce soit, sont strictement interdites.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Ce document a pour effet de préserver la santé de tous : Adhérents et encadrants. En ce temps de crise lié à l'épidémie du Covid-19, certaines règles rentrent en vigueur et devront être scrupuleusement respectées à compter de ce jour et jusqu'à nouvel ordre.

Les gestes à adopter sont donc de :

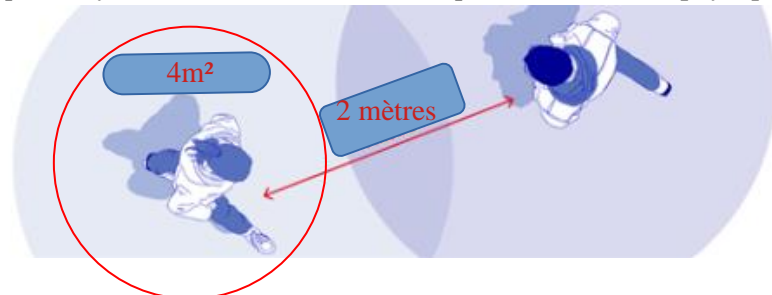
- d'arriver seul avec votre véhicule et respecter les horaires d'arrivée sur site.



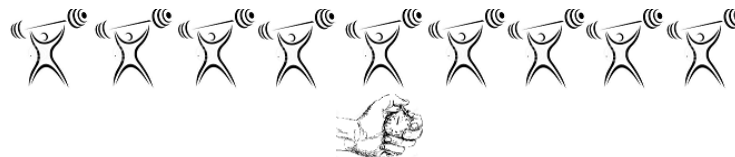
-
- de saluer sans se serrer la main et sans embrassade



-
- de respecter une distance minimale de sécurité de 2 mètres entre chaque personne lors des recommandations aux adhérents et/ou des étirements ainsi qu'un rayon de 4m² minimum lors des périodes d'activité physique.



- Les groupes devront être, au maximum, constitués de 9 adhérents et 1 encadrant et sur réservation. (Nous comptons sur votre civisme et votre bon sens pour les suivre à la lettre)



-
- Vous laver les mains avec un gel hydroalcoolique autant de fois que possible et notamment avant de sortir de votre véhicule.



-
- d'utiliser un mouchoir unique et de le jeter (prévoir une poche hermétique pour y mettre vos déchets et la jeter en arrivant)



-
- de tousser ou d'éternuer dans votre coude

