

- dans la mesure du possible, de porter un masque de protection hors des périodes de marche.

PDC-SSC-Version 3



- chaque participant devra être équipé de son propre matériel.



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 sorties de marche nordique.

Nous comptons sur votre implication et votre vigilance.

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.

Plan de continuité



Marche nordique sur prescription

Ce document a pour effet de préserver la santé de tous : Marcheurs 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 :

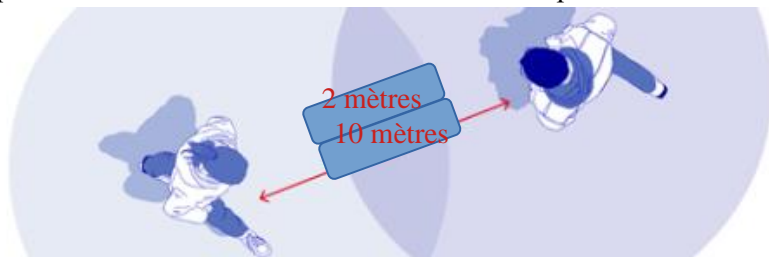
- d'arriver seul avec votre véhicule et respecter les horaires d'arrivée sur site et de départ des marches



-
- 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'une distance de 10 mètres minimum lors des périodes de marche.



- les groupes devront être, au maximum, constitués de 9 adhérents et 1 encadrant et sur réservation. (Un écart à ces règles pourra être amendable par les forces de l'ordre. 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.

