



GRESI 'COURANT



PROTOCOLE SANITAIRE – 30 SEPTEMBRE 2020

Soucieux de préserver la santé des adhérents et des coaches le comité Grésicourant met en place un protocole sanitaire destiné à assurer à tous une pratique sûre de notre sport.

Ce protocole est inspiré des recommandations nationales, notamment celles du ministère des sports, de la FFA et de la commune de Le Versoud.

Avant de se rendre à l'entraînement ou à toutes activités organisée par le club Grésicourant (réunion, AG, préparation de course...), je me pose ces 8 questions :

Covid-19 : Check-up matinal

Quels sont les signes ?

FIÈVRE
TOUX
FATIGUE
DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES
ÉTOUFFEMENTS

MAUX DE TÊTE
PERTE DE GOÛT ET DE L'ODORAT
MAUX DE GORGE
COURBATURES
PARFOIS DIARRHÉES

La durée d'incubation varie de 3 à 5 jours en général jusqu'à 14 jours

8 questions incontournables à se poser chaque matin :

1. Fièvre >38°C ou frissons?
2. Douleurs musculaires, contractures?
3. Toux ou démangeaisons au fond de la gorge?
4. Fatigue intense et anormale?
5. Maux de tête inhabituels?
6. Perte brutale de l'odorat et du goût?
7. Difficultés respiratoires, étouffements?
8. Diarrhées?

Si vous êtes malade : restez chez vous, appelez votre médecin traitant ou le 15 selon votre état et prévenez votre hiérarchie

Prenez soin de vous et de vos proches

En cas de réponse positive à l'une des 8 questions ci-dessus :

- Je ne me rends pas à l'entraînement
- Je préviens mon club sous 24h max (coachs, bureau...) => voir contacts ci-après
- Je prends un avis médical ou j'attends une période minimale de 2 semaines pleines avant la reprise d'une activité sportive.

ENTRAINEMENTS AU STADE OU EN PLEIN AIR => GROUPES DE 10

Les participants aux entraînements seront répartis en plusieurs groupes. Afin de limiter la taille de ceux-ci pour des raisons de confort dans la pratique mais aussi pour des raisons sanitaires nous demandons à tous de former des **groupes de 10 personnes**.

Le regroupement occasionné par la nécessité de choisir son groupe est le moment où nous demandons à tous le plus grand respect des gestes barrières et mesures de distanciation physique. LE PORT DU MASQUE EST CONSEILLE JUSQU'AU MOMENT DU DEBUT DE L'ENTRAINEMENT AVEC SON GROUPE.

Il est également conseillé de venir avec sa bouteille d'eau remplie.

PENDANT L'ENTRAINEMENT :

Respect des gestes barrières et mesures de distanciation physique (2m).

APRES L'ENTRAINEMENT :

Merci d'éviter les regroupements et respecter gestes barrières et distanciation physique.

CAS DES SEANCES DE PPG :

Les règles applicables sont les mêmes sauf en cas d'utilisation d'un local fermé mis à disposition par la mairie. Dans ce cas le protocole lié à l'utilisation des équipements de la mairie s'appliquera.

ENGAGEMENT

M'engage à lire et respecter ce protocole sanitaire à partir du 30 sept.-20 et ce jusqu'à la modification ou l'annulation du dit protocole

Ce message sera envoyé avec Accusé Réception.

Nous vous demandons d'accuser réception de ce message par retour de mail.

CONTACTS

Secrétariat : +33 6 33 57 11 92

Orga Courses : +33 6 76 38 52 97

Présidence : +33 6 01 73 51 68

Référent COVID : 06 84 98 18 51 / 06 76 38 52 97