

## Consignes COVID 19 salle de musculation Dampicourt

### Accès à la salle de musculation :

- La salle de musculation est accessible aux **athlètes en ordre de licence pour l'année en cours.**

### Limitation du nombre de personnes :

- Le nombre de personnes présentes au même moment dans la salle de musculation est de **2 personnes minimum et de 4 personnes maximum faisant partie du même groupe d'entraînement + 1 entraîneur**

### Dispositions particulières d'hygiène :

- Chaque athlète doit **obligatoirement** disposer de son **propre essuie et le reprend après l'entraînement. Il en est de même pour les chaussures, vêtement et autres effets personnels qui ne pourront plus rester dans la salle après l'entraînement.**
- **Chaque personne qui utilise la salle se lave ou se désinfecte les mains à l'entrée et à la sortie de la salle.**
- Une distanciation de **1m50 entre les appareils utilisés doit être prévue.**
- Il est recommandé que l'entraîneur maintienne une distance de 5 m vis à vis des pratiquants ou de s'équiper d'un matériel de protection.
- Pendant l'entraînement , il faut prévoir une **aération de la pièce.**
- **Les appareils fixes ou mobiles doivent être désinfectés avant et après chaque utilisation par un athlète avec une solution hydro alcoolique.** En un mot, désinfecter chaque fois qu'un athlète différent utilise l'engin.
- Les athlètes et les entraîneurs privilégieront **les exercices de musculation aux exercices cardio-vasculaires** qui seront pratiqués en plein air
- **Les toilettes sont accessibles pour les utilisateurs de la salle mais ne doivent pas être utilisées par des athlètes extérieurs à ce groupe d'entraînement.**
- **Pour des raisons d'hygiène, les douches ne sont pas utilisées.**
- **Seuls les athlètes présents dans la salle peuvent déposer leur sacs de sport dans le vestiaire prévu à cet effet.**
- **Un nettoyage plus approfondi de la salle sera effectué régulièrement par une personne bénévole. Cela ne dispense pas les utilisateurs des consignes qui précèdent et de respecter le travail de cette personne.**

### Sanction en cas de non-respect des règles :

- **Le non-respect de ces règles sera sanctionné par la radiation de l'accès à la salle de musculation.**

