

Consignes COVID 19 salle de musculation Dampicourt

Accès à la salle de musculation :

- La salle de musculation est accessible aux **athlètes en ordre d'affiliation pour la saison 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.**
- **A tout moment la distance de 1m50 entre les personnes doit être respectée**
- 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
- **Seuls les athlètes présents dans la salle peuvent déposer leur sacs de sport dans le vestiaire prévu à cet effet.**

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.**

