

PROTCOLE SANITAIRE AQUAPASSION

post confinement lié à l'épisode de Covid 19
29/05/2020

Le protocole sanitaire post confinement vient en complément :

- du règlement intérieur
- du POSS
- du protocole d'hygiène

déjà mis en place. Il est susceptible d'évoluer en fonction des nouvelles directives.

sources :

Ministère des Sports « Guide de recommandations des équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives » du 26/05/2020

Projet de Fiche conseil Métiers « Activité Fitness » FRANCE ACTIVE

I- Organisation générale :

les rassemblements sur le parking et notamment devant l'accueil sont interdits

Toute personne présentant des signes d'infection (température > 37,8 °, toux, troubles digestifs ...) devra s'abstenir de participer aux séances.

Les adhérents sont un acteur dans la lutte contre l'épidémie du Covid 19. A ce titre, ils suivent les règles établies qui lui sont communiquées dès l'entrée.

Les recommandations sont affichées (mesures barrière, lavage des mains ...) dès l'entrée et dans chaque espace.

II- Fonctionnement des installations techniques et sanitaires

- traitement de l'air :

ouverture régulière des baies vitrées du local bassin et fenêtres des vestiaires.

- traitement de l'eau :

- vidange complète et désinfection effectués avant réouverture
- vidange quotidienne 50l/baigneur /jour minimum
- maintien du taux de chlore actif entre 0,8 et 1,4 mg/l

- mesures contre légionnelle :

- désinfection généralisée de tous les espaces avant réouverture
- choc thermique des eaux chaudes sanitaires effectué avant réouverture

III- Protocole de désinfection des espaces

désinfection complète des locaux et du matériel pédagogique avant réouverture

désinfection des sols et surfaces réalisée chaque matin par l'entreprise de ménage avec des produits aux normes

désinfection des surfaces de contact effectuée régulièrement dans la journée

une fiche de suivi est affichée dans les locaux

voir détails en Annexe 2

IV- Accueil des participants

un lavage des mains avec gel hydroalcoolique est demandé pour toute personne entrant dans le bâtiment.

Une signalétique et borne de distribution de gel sont mis en place dès l'entrée.

La banque d'accueil est équipée de parois plexiglass.

Le paiement sans contact est privilégié.

un marquage au sol et sur les assises est mis en place : accès limité à 5 personnes maximum à l'accueil.

L'accès dans les cours se fait uniquement sur réservation préalable.

L'affichage des gestes barrière et distanciation physique est effectué dans les différentes zones.

Concernant l'accompagnement des enfants dans les cours de natation : 1 seul parent accompagnant dans le vestiaire doit veiller aux règles de distanciation. Nous demandons aux parents de ne pas rester à l'accueil du club pendant le cours.

Organisation des vestiaires douches sanitaires :

Nous demandons à chaque adhérent de bien vouloir veiller à quitter le bâtiment maximum 10 mn après la fin d'un cours et d'accéder à l'intérieur du bâtiment maximum 10 mn avant le début du cours, de manière à éviter les croisements de groupes et respecter les règles de distanciation.

L'usage des cabines individuelles est à privilégier.

Plusieurs casiers sont condamnés et un marquage au sol est mis en place afin de respecter les règles de distanciation (1m minimum).

La désinfection des surfaces de contact est effectuée régulièrement dans la journée et nous mettons à disposition de nos adhérents lingettes et produits désinfectants s'ils le souhaitent.

L'espace douche est revu avec mise en place de parois séparatrices entre chaque douche.

La douche savonnée et le port du bonnet de bain avant l'entrée dans la zone bassin étaient déjà une règle stricte avant le confinement et doit le rester d'autant plus (distributeur de savon à disposition)

Le lavage des mains à l'entrée et à la sortie du vestiaire est obligatoire ainsi qu'à l'entrée et à la sortie des toilettes.

Concernant les cours de natation, les enfants accèderont au bassin à l'heure de leur cours et attendront sur la partie droite de la plage. Pas de croisement des groupes dans le vestiaire.

Zone bassin :

Il est préférable de laisser sa serviette au vestiaire (dans le casier).

En cas de discussion entre plusieurs personnes sur les plages, le respect des distances de sécurité doit être respecté (minimum 1 m).

Le nombre de participants dans les cours est limité et sur réservation :

AQUAFITNESS :

Cours d'aquabike (statique) : 1 personne pour 4 m², soit 15 personnes maximum.

Autres cours : 1 personne pour 5 m², soit 12 personnes maximum .

NATATION : les cours sont dorénavant et déjà limités au nombre de 7 personnes.

Nous demandons à chaque adhérent la plus grande rigueur quant au respect des règles de distanciation dans et hors du bassin.

Mesures concernant les intervenants (coachs) :

Désinfection du matériel utilisé (casque, vélos, élastiques etc..) avec lingette et produit désinfectant mis à disposition avant et après usage.

Désinfection régulière du matériel pédagogique.

Désinfection de l'accueil à chaque changement de poste (zones de contact et en particulier : bureau, clavier, téléphone, stylo...)

Désinfection du clavier TPE et de la banque d'accueil régulière.

Masques, visières, gants, gel hydroalcoolique sont à disposition. le port du masque et/ou visière est conseillé entre les cours.

Le port du masque/visière est obligatoire au poste accueil.

Utilisation de serviette et bouteille d'eau personnelle.

Toute simulation ou démonstration susceptible de provoquer un contact physique est interdite.

Le personnel devra veiller à rappeler aux adhérents les règles de distanciation sur les plages et dans le bassin. Les coachs ou le personnel d'accueil pourront être amenés à exclure toute personne qui ne respecterait pas les règles fixées.

Les cours en multi coach sont interdits.

Annexe 1 : Procédure de premiers secours en période de pandémie

En cas d'intervention sur une personne en détresse :

- Dans l'eau, l'intervention du sauveteur sera à privilégier pour les cas de suspicion de noyade avéré, pour les autres il sera privilégié les moyens techniques comme les perches, les bouées tubes de sauvetage ces éléments permettent de conserver une distance de plus d'un mètre avec la victime.
- Dans tous les cas la vigilance se portera sur la sortie de la victime hors de l'eau, dans ce cadre l'intervention d'une personne tierce équipé d'un masque de protection est préconisée lorsque cela est possible.

Lors des procédures de réanimation ou de soins, les règles du POSS s'appliqueront, avec obligation du port du masque, d'une visière de protection et de gants est obligatoire de la part des intervenants et équipiers.

La personne soignée pourra être équipée d'une visière ou d'un masque pendant les soins autres que la RCP (Réanimation cardio pulmonaire)

ANNEXE 2 : Protocole d'hygiène

ANNEXE 3 :

le site d'aquapassion accueil vestiaires sanitaire		 FICHE MÉTHODE			CHANTIER : Aquapassion site de Romans	
DESCRIPTION		MATÉRIEL UTILISÉ		PRODUITS UTILISÉS	NOMBRE D'AGENT	TEMPS PRÉVU
Nettoyage des sols, plinthes, portes et poignées, lavabos, distributeurs d'hygiène, prises, interrupteurs, mobilier, sanitaire, douche		seau autolaveuse petit matériel	rasant génie → micro clean, frange, eponge	Sols: TENORBACT Désinfectant ... Déterquart DDM Sanitaire: Quattro prêt à l'emploi	de 1 agent	1h25
SECURITE	OBLIGATIONS			REMARQUES	ENCADREMENT	
TENUE REGLÉMENTAIRE T-shirts de la société  * CHAUSSURES  * GANTS	POUR L'AGENT D'ENTRETIEN			  	je vérifie le dosage des solutions utilisées	
	Changer ces chaussures se laver les mains mettre des gants de ménage					
	MISE EN PLACE					
	Préparation du matériel pour exécution de la prestation Remplir l'auto laveuse (génie) avec de eau et le tenorbact 1% Préparer du petit matériel micro clean et produit sanitaire, désinfectant déterquart DDM					
	PRODUIT UTILISER					
Produit sanitaire QUATTRO prêt à l'emploi Produit sol TERNOBACT Produit désinfectant DETERQUAT DDM prêt à l'emploi						
NETTOYAGE						
Commencer le nettoyage des locaux par les zones plus propres vers les zones les plus sales						
Vider les poubelles et changer les sac et évacuer Désinfecter avec le déterquart DDM les portes, les interrupteur, le mobilier, les casiers Nettoyage des lavabos, wc et douche et désinfecte ensuite Aspiration des sols avec l'aspirateur qui possède un le filtre HEPA le sol: lavage manuellement des bords Passage de la autolaveuse sur toute les partie accessible						
au DEPART						
Rincer le matériel et le ranger Laver ces mains avec les gants et ensuite les retirer Ce laver les mains avec du savon						

Recommandations sanitaires à la reprise sportive post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19

Dans le contexte de l'épidémie du Covid-19, les recommandations sanitaires relatives à la reprise de l'activité sportive à la sortie du confinement (à l'exclusion du sport de haut niveau et du sport professionnel) sont les suivantes :

1. Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), **une consultation médicale s'impose avant la reprise (la reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19)**. Celle-ci a pour objet de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection et de vérifier notamment l'intégrité de l'appareil cardiovasculaire et de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive. C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.
2. Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours ; une consultation n'est pas nécessaire ensuite si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.

3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, **il est conseillé de consulter un médecin** avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

4. Pour tous les sportifs, **il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive** afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaire ou articulaire, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardio-vasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

**ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET
CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION
DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

- douleurs thoraciques (dans la poitrine) ;
- dyspnée : essoufflement anormal ;
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort ;
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat ;
- fatigue anormale ;
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité ;
- reprise ou apparition d'une toux sèche.

**RESPECTER SCRUPULEUSEMENT LES CONDITIONS ET LES
MODALITÉS DE REPRISE DES APS FIXÉES PAR LE
GOUVERNEMENT EN APPLIQUANT NOTAMMENT LES MESURES
BARRIÈRES ET LES RÈGLES DE DISTANCIATION PHYSIQUE :**

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur peuvent être autorisées en l'état actuel de l'épidémie.

Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Les règles de distanciation physique (avis du 24 avril 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique) sont les suivantes pour la pratique sportive :

- il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :
- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- 5 m pour la marche rapide

- 1,5 m en latéral entre deux personnes
- pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² pour chaque participant
Les mesures barrières doivent être maintenues :
- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique ;
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.) ;
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit ;
- L'utilisation de matériels sportifs personnels est privilégiée, à défaut, le matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;
- Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport⁶ ;
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre) ;
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical ;
- **NE PAS S'AUTOMÉDIQUER À L'HYDROXYCHLOROQUINE ;**
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

6. <https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1/** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*
- 2/** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 3/** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 4/** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/** Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/** J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.
- 7/** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8/** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9/** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10/** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>