

PLAN DE REPRISE D'ACTIVITE

Nous avons repris notre activité sportive favorite, l'aviron. Pratiquer l'aviron avec un maximum de sécurité sanitaire, tant qu'il n'existera ni traitement ni vaccin, ne pourra se faire qu'en maintenant volontairement un maximum de barrières à la propagation du Covid-19. La reprise de nos activités ne peut donc se faire qu'en appliquant le principe

Je te protège, tu me protèges.

Sur la base du plan de déconfinement de la FFA du 07/05/2020 mis à jour le 22/06/2020 ⁽¹⁾, du communiqué de la Ligue des Pays de la Loire du 08/05/2020 ⁽²⁾ et des communiqués de presse de la Mairie de Sucé-sur-Erdre (dernier en date du 22/06/2020), vous trouverez ci-après le plan de reprise d'activité du Rowing Club Sucé sur Erdre

Référent COVID : Christophe JACQUES

Régulateur de flux de la séance : le chef de base désigné sur le planning

1) CONSIGNES

- Respecter les mesures barrières de lutte contre la propagation du Covid-19 (pas de contact physique, se laver les mains, tousser dans son coude, en cas de symptôme je reste chez moi). Cf Annexe.
- Respecter une distanciation physique minimum avec les autres rameurs de :**
 - **2 mètres en intérieur**
 - **1 mètre en extérieur**
- Le port du masque reste **obligatoire** :
 - dans le hangar à bateaux
 - à l'extérieur lorsque la distanciation physique ne peut être respectée.
- Pratique en bateau solo ou en équipage
- Pas d'inscription préalable. Nous revenons aux créneaux de pratique habituels**

- Chaque rameur vient avec son propre stylo pour émarger dans le cahier de sortie. Si oubli de stylo, obligation de désinfecter le stylo du club avec du gel hydro-alcoolique après usage.
- 10 personnes maximum présentes dans la base d'aviron. **Les rameurs supplémentaires, s'il y en a, patientent dans le chemin d'accès à la base dans le respect des mesures barrières en attendant que la base se libère.**
- Au retour, laver soigneusement les parties du bateau touchées par le rameur : la coulisse, les zones de portages, les barrettes des dames de nage, et les avirons (en particulier les poignées), avec du savon ou du gel hydroalcoolique.
- Chaque rameur utilise le kit de nettoyage individuel (1 seau + 1 éponge + savon) et le gel hydro-alcoolique, désinfectant virucide, fournis par le club
- Désinfection des poignées de portes avant la séance et après la séance
- Séances de musculation et d'ergomètre interdite en intérieur
- L'accès aux vestiaires et pièces de vie du club est interdit.

2) ORGANISATION DE LA SEANCE :

1. Le pratiquant arrive en tenue, à l'heure et se présente à l'extérieur de l'enceinte de la base (10 personnes maximum présentes simultanément dans l'enceinte de la base)
2. Prise en charge par l'encadrant régulateur de flux ; Constitution éventuelle de l'équipage et affectation du bateau. **Par souci d'efficacité, le régulateur de flux sera le référent pour constituer et valider les équipages.**
3. Lavage des mains à l'eau et au savon (robinet à l'extérieur de la porte B) ou désinfection des mains avec gel hydroalcoolique (disponible près du cahier de sortie)
4. Entrée par la petite porte (A)
5. Lecture sur le bateau du n° des pelles.
6. Le rameur/l'équipage prend les pelles de son bateau, sort par les grandes portes (B) et les emmène au ponton
7. Le rameur/l'équipage remonte au garage à bateau et prend son bateau, aidé d'un autre rameur si besoin.
8. Dépose sur les tréteaux dans la cour en zone C. Vérification usuelle du bateau
9. Le rameur/l'équipage descend son bateau au ponton (D) avec l'aide d'un autre rameur
10. Le rameur/l'équipage embarque immédiatement
11. Les rameurs se règlent sur l'eau, pas de station longue au ponton
12. Les rameurs pratiquent l'aviron entre le port et la Tour Carrée lors des séances avec bateau de sécurité (on ne passe pas le pont de Sucé)
13. Le rameur/l'équipage revient à l'heure prévue au ponton (pas de retard accepté étant donné la difficulté de gestion des flux)
14. Le rameur/l'équipage se nettoie les mains au gel hydroalcoolique (disponible au ponton)
15. A son retour le rameur/l'équipage remonte son bateau dans la cour sur tréteaux (zone C), puis il remonte ses pelles.



16. Il nettoie scrupuleusement son bateau avec le kit de nettoyage individuel fournit par le club (1 éponge + 1 seau + eau savonneuse)
 - Zones de la coque où le bateau a été porté
 - Coulisse (le siège)
 - Dame de nage
 - Plat bord là où le rameur touche le bateau
 - Réglages de la planche de pied
 - Poignées des avirons
17. Il rince son bateau avec un jet **peu puissant. Ne pas envoyer de projections sur les pratiquants voisins**
18. Il range son matériel
19. Il émarge le cahier de sortie avec son propre stylo
20. S'il fait partie des derniers rameurs à quitter le club il participe à la désinfection des poignées de porte du club
21. Les rameurs aident l'encadrant à remonter le bateau de sécurité, avec le maximum de distanciation physique
22. Le régulateur de flux nettoie le bateau de sécurité au nettoyant alcoolique ou à l'eau savonneuse (poignée des gaz du moteurs, zones de manipulation).

Merci de renvoyer au club ce document signé (par mail en pdf , jpg). La signature du membre du club est obligatoire pour pouvoir accéder aux réservations de bateau

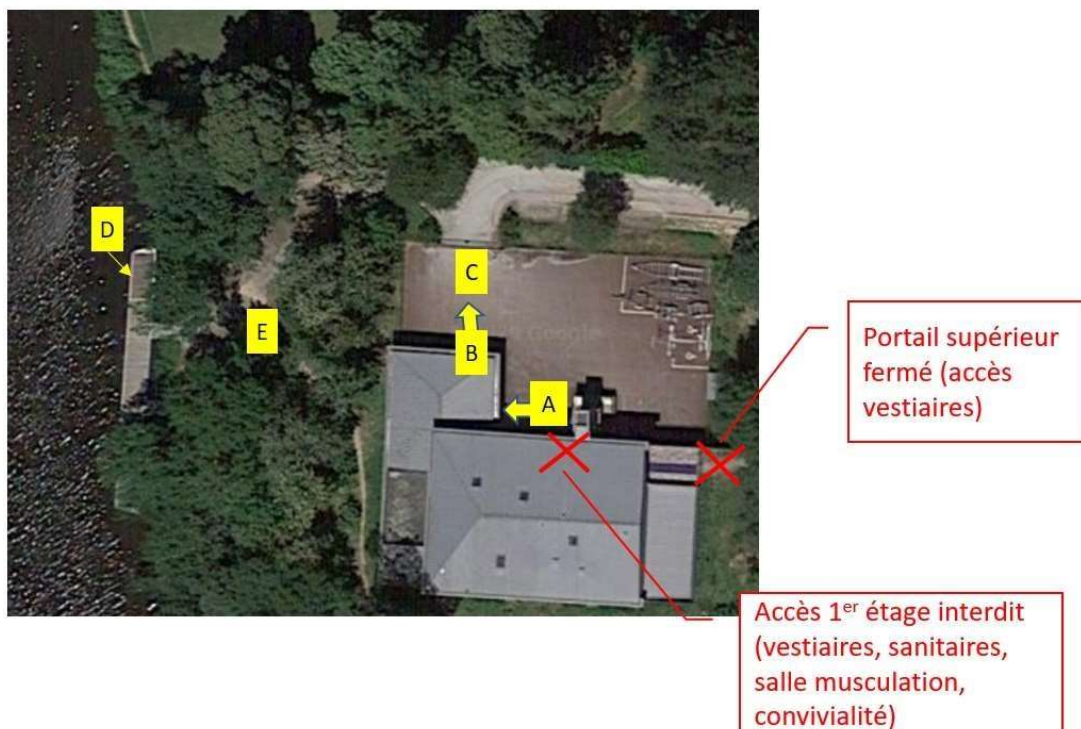
Nom : _____ Prénom : _____

- J'ai lu et compris le plan de reprise d'activité du RCSE. Je m'engage à venir pratiquer l'aviron dans le strict respect de ce plan et des consignes sanitaires indiquées.

Fait le / /2020 à _____ Signature :

ANNEXES

Plan de circulation dans le club lors des séances :



Rappel des gestes barrières



Documents de base :

- (1) Plan déconfinement de la FFA mis à jour le 24 juin 2020. A télécharger ici : <https://ffaviron.fr/articles/plan-de-deconfinement-de-ffaviron>
- (2) Communiqué de la Ligue des Pays de la Loire du 08/05/2020.