

## 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 reprise d'activité de la FFA du 07/05/2020 mis à jour le 14/08/2020 <sup>(1)</sup>, et des engagements pour l'utilisation des locaux municipaux signés le 23/08/2020 auprès de la Mairie de Sucé-sur-Erdre (conditions valables du 01/09/2020 au 31/08/2021 sauf mise à jour rendue nécessaire par l'évolution des conditions sanitaires), vous trouverez ci-après le plan de reprise d'activité du Rowing Club de 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 tels que fièvre, toux, difficultés respiratoires, je reste chez moi). Cf Annexe.
- Lavage ou désinfection des mains à l'arrivée et au départ.
- **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 pas être respectée (portage des bateaux, ponton).
  - \* pour l'encadrant
  - \* pour le barreur
- Le ou les éventuels accompagnateurs restent à l'extérieur du hangar (port du masque et respect de la distanciation)
- Pratique en bateau solo ou en équipage
- Pas d'inscription préalable. Créneaux horaires 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 de l'alcool après usage.

- 10 personnes maximum présentes simultanément dans le hangar à bateaux de la base d'aviron. **Les rameurs supplémentaires patientent à l'extérieur du hangar dans le respect des mesures barrières en attendant que le hangar 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 de l'eau savonneuse.

Chaque rameur utilise l'eau savonneuse ou l'alcool pour les surfaces, et le gel hydro-alcoolique (désinfectant virucide) pour les mains, fournis par le club

Désinfection des poignées de portes avant la séance et après la séance

- L'accès aux vestiaires, toilettes de l'étage, salle de musculation reste interdit.

- L'accès aux pièces de vie reste interdit lors des séances du samedi et du dimanche.

Si nécessaire, accès possible aux toilettes au fond de l'atelier : lavage des mains en y entrant et en sortant, vaporisateur d'alcool à 70° mis à disposition pour désinfection.

## 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 hangar à bateaux)
2. 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)
3. 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.**
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 si besoin
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) jusqu'à la Toussaint (sauf prolongation qui peut être décidée par la suite)
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 à l'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).

### 3) SEANCE D'ERGOMETRE

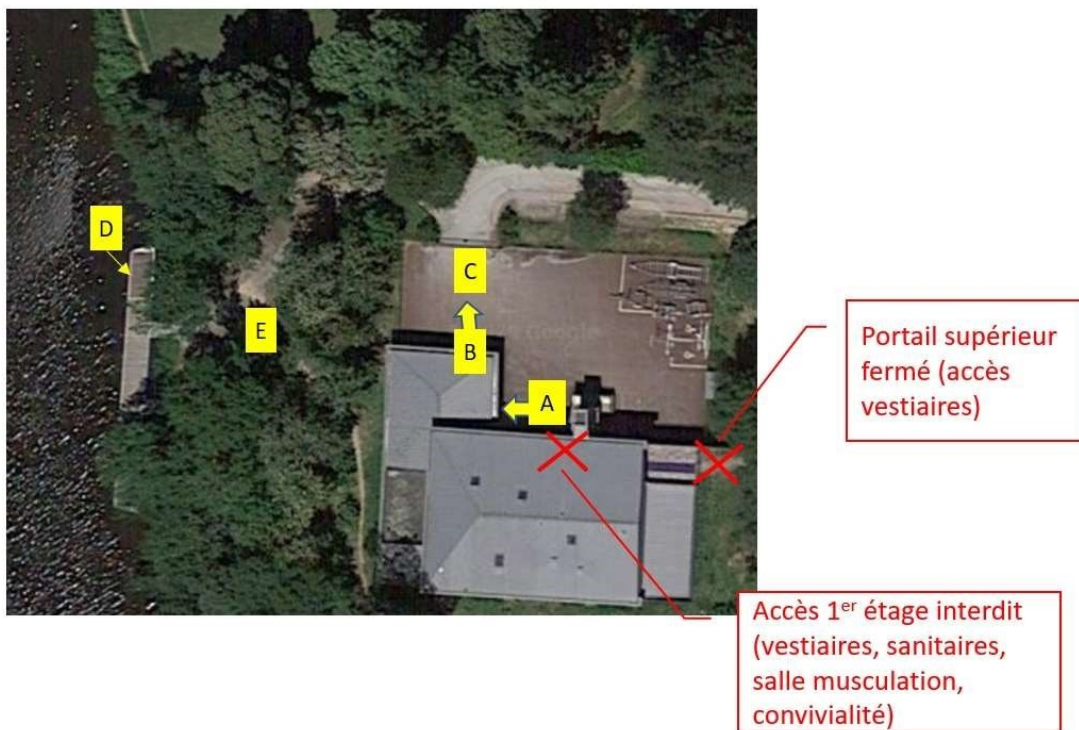
- Pas de séance de musculation en salle, la salle de musculation reste interdite.
- séance ergomètre à l'extérieur, si le temps le permet, ou à l'intérieur du hangar .
- \* Dans les deux cas, appliquer les règles de distanciation entre les ergomètres : 2 mètres minimum de tous les côtés entre les ergo.
- \* Après usage : nettoyer la coulisse avec chiffon et eau comme d'habitude. En plus de cela, nettoyer soigneusement à l'alcool la poignée, le siège, la manette de réglage.
- \* Pas de masque pendant l'effort mais port du masque pour circuler, nettoyer.

Si ce n'est déjà fait, 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 14/08/20. A télécharger ici :  
<https://ffaviron.fr/articles/plan-de-deconfinement-de-ffaviron>