



# Plan de protection Forward Rowing Club



***Ton club a  
besoin de toi***

***#ResteDansLeClub***

## COVID-19 - Concept de protection

### Nouvelles conditions cadres dès le 19.04.2021 selon les nouvelles dispositions fédérales, communales et de la FSSA

#### Moins de 20 ans => aucun changement

- Pratique sans restriction particulière jusqu'à 20 ans (année de naissance 2001)
- Pas de distinction entre intérieur/extérieur
- Port du masque obligatoire dans les espaces intérieurs (vestiaires, sanitaires, etc.) dès 12 ans **mais pas de masque obligatoire pendant le sport**
- Capacité maximum dans les vestiaires: libre

#### 21 ans et plus:

- **En extérieur** => AUTORISE avec restrictions **SANS MASQUE UNIQUEMENT EN SKIFF**
  - distance 1.50m ou masque
  - groupe max 15 personnes
  - Port du masque obligatoire dans les espaces intérieurs (vestiaires, sanitaires et **max 5 personnes par vestiaire**)
- **En intérieur** => AUTORISE avec restrictions  
**(MERCI DE LIRE ATTENTIVEMENT LES LIGNES CI-DESSOUS!)**

**Port du masque non obligatoire si 25m<sup>2</sup> par personne. MAXIMUM 4 PERSONNES DANS LA SALLE DE MUSCULATION AVEC DISTANCE SINON PORT DU MASQUE ET 15 PERSONNES MAX avec distance de 1.5m**

#### **dans tous les cas:**

- respect des distances
- Collecte des données
- Aération de la salle durant l'utilisation
- **Max 5 personnes à la fois dans les vestiaires**  
*en cas de mélange, moins de 20 ans et plus de 20 ans, c'est le chiffre de 15 max qui prime.*
- Port du masque + distance 1.50m

Les cinq principes suivants doivent être respectés lors des entraînements :

### 1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin.

### 2. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans l'installation sportive, dans les vestiaires, lors des discussions, lors de la douche, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez encore vos distances avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». Les contacts corporels sont seulement à nouveau autorisés, dans tous les sports, au moment de l'entraînement à proprement parler.

### 3. Se laver soigneusement les mains

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.

### 4. Etablir des listes de présence

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des listes de présence pour tous les entraînements. La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte ainsi que de la remettre à la personne responsable du plan coronavirus (voir point 5). Le club est libre de décider de la forme sous laquelle il souhaite tenir ces listes (par exemple : inscriptions à l'entrée, doodle, application, Excel, etc.).

### 5. Désigner une personne responsable au sein du club

Chaque organisation qui prévoit de reprendre les entraînements doit nommer un(e) responsable du plan coronavirus. Cette personne est chargée de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, il s'agit de **Kevin Rhein**. Si vous avez des questions, veuillez le/la contacter directement.

### 6. Prescriptions spécifiques

*Pour notre club, les dispositions et règlement spécifique suivants s'appliquent :*

- I. Lors de chaque venue au club, les membres doivent s'inscrire sur le carnet à l'entrée **et porter un masque**
- II. Toutes les sorties et séances d'ergomètre doivent être notées dans le journal de bord avant le début de chaque entraînement, afin d'assurer un suivi en cas de besoin.
- III. **Chaque rameur(euse) vient avec son propre désinfectant pour désinfecter avant et après la sortie ses rames et l'ergomètre utilisé.**
- IV. **L'accès aux vestiaires est autorisé uniquement 5 min avant l'entraînement et maximum 5 minutes après celui-ci. Le masque est obligatoire dans le vestiaire)**
- v. Le règlement d'utilisation qui suit restent en vigueur

## Règlement d'utilisation :

Au club

### A. Contenu du concept de sécurité à l'aviron

#### 1. Evaluation des risques

- a. **Maladie et symptômes de la maladie** : les rameuses, les rameurs, les entraîneurs, présentant des symptômes de la maladie ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils doivent rester chez eux ou être mis à l'isolement. Ils doivent contacter leur médecin et suivre ses instructions. Les entraînements sont fondamentalement déconseillés en cas de symptômes. Les symptômes typiques de la maladie sont : fièvre, toux sèche, troubles de l'odorat et/ou du goût, conjonctivite, diarrhée légère, fatigue, essoufflement, douleurs musculaires des membres (cette liste est non-exhaustive).
- b. **Interdiction d'accès aux clubs en cas de symptômes de la maladie** : les rameuses, les rameurs, les entraîneurs, les accompagnateurs, présentant des symptômes de la maladie sont interdit d'accès à l'équipement d'entraînement ou à toutes autres infrastructures du club.
- c. **Obligation d'informer** : les rameuses, les rameurs, les entraîneurs qui sont malades ou qui remarquent des symptômes de la maladie doivent informer immédiatement les instances dirigeantes du club. Il en va de même pour tout contact avec des personnes qui sont ou ont été malades du COVID-19.
- d. **Les groupes à risque** : Les personnes appartenant à un groupe à risque (de plus de 65 ans, souffrant de maladies chroniques, d'hypertension, de problèmes respiratoires, de diabète) ont un besoin accru de protection et sont également responsables de ne pas mettre en danger le club dans son ensemble. Toutefois, la pratique du sport est autorisée pour les personnes majeures appartenant à ces groupes à risque sous leur propre responsabilité

#### 2. Déplacements à destination et en provenance du lieu d'entraînement (Mobilité)

- a. **Arrivée** : Privilégiez l'arrivée au club à pied, à vélo, en scooter, à moto ou en véhicule privé. L'utilisation des transports publics doit être évitée si possible. Si l'on ne peut pas renoncer à l'utilisation des transports publics, [les règles d'hygiène et de conduite](#) en vigueur doivent être respectées.
- b. **Arrivée** : Les rameuses et rameurs arriveront au club au plus tôt 15 minutes avant l'heure prévue pour l'entraînement. Ils seront idéalement déjà changés en tenue de sport, seront équipé de leur linge, de leur gourde et de leur **désinfectant personnel** ainsi que de vêtements de rechange. Toute forme de rituel d'accueil (accolades, poignées de mains) est proscrite.
- c. **Départ** : Après l'entraînement, les rameuses et rameurs quittent rapidement le club et rentrent directement chez eux. Il n'y a pas de réunions dans les clubs après les entraînements. Celles-ci se font par téléphone ou par vidéoconférence.
- d. **Transport de personnes avec les bus de club** : Le transport de personnes dans les bus de club nécessite le port du masque.



### 3. Installations et infrastructures

- a. **Installations sportives** : Les hangars à bateaux, la cours du hangar à bateaux, la salles d'entraînement ergomètres et musculation (4 personnes maximum si né avant 2021) ainsi que les vestiaires et le ponton sont ouverts uniquement selon le planning d'utilisation. L'espace requis par personne dans les lieux précités est d'au moins 25m<sup>2</sup>. Cela s'applique aux activités d'entraînement en salle. Les règles de distanciation sociale sont à respecter en tous temps.
- b. **Autres infrastructures**
  - i. **Vestiaires**: ouvert 5 min avant l'entraînement et 5 min après l'entraînement nettoyé une fois par jour.
  - ii. **Toilettes** : ouverte et nettoyée une fois par jour.
  - iii. **Stamm, terrasse et hall** : fermés excepté pour séances du comité
  - iv. **Cuisine de club** : fermée
- c. **Nettoyage des installations et infrastructures** : Les exigences minimales sont les suivantes :
  - i. **Nettoyage des bateaux** : Les bateaux, les rames, les sièges, les coulisses et les portants doivent être lavés et séchés après chaque sortie. Les poignées des rames, les sièges et les coulisses doivent également être désinfectés.
  - ii. **Nettoyage des ergomètres et musculation** : Les ergomètres doivent être nettoyés et séchés. Les poignées, les écrans et les sièges sont en outre désinfectés après chaque utilisation tout comme l'ensemble des appareils de musculations.
  - iii. **Nettoyage des canots à moteur** : Le volant, le levier de vitesse, l'accélérateur et le cordon de sécurité du moteur, le réservoir de carburant ainsi que toutes les poignées, interrupteurs, boutons de commande, poignées de remorques doivent être nettoyés et désinfectés après chaque utilisation.
  - iv. **Achats** : le club fournit des essuie-mains jetables en papier et du matériel de désinfection en dehors des désinfectants personnels cité au point 1.
- d. **Accès et organisation** : La présence de tierce personnes dans les zones du club est interdite.

### 4. Entraînements

- a. **Types de bateaux**
  - i. **Types de bateaux approuvés ; Masque obligatoire pour les personnes nées avant 2021 sauf en skiff**
    - **Skiff (1x)**

- Double (2x) et deux sans (2-)
  - « Triplette », quatre de couple (4x), quatre sans (4-), bateaux à cinq places
  - Bateaux à six places, huit barré (8+)
- b. **Bateaux à moteur** : l'utilisation de canots à moteur comme bateaux d'entraînement et d'accompagnement est autorisée. Un seul entraîneur par canot à moteur est permis. Les canots à moteur doivent être nettoyés et désinfectés comme précité.
- c. **Sécurité et intervention en cas d'incident** : En cas de conditions météorologiques défavorables et afin d'éviter un sauvetage, les entraînements seront interrompus à temps, voir abandonné ou reporté. Si une rameuse ou un rameur doit être secouru, les procédures de sauvetage usuelles sont à suivre.
- d. **Documentation pour les entraînements** : Toutes les sorties doivent être notées afin d'assurer un suivi en cas de besoin. SWISS ROWING exige des clubs qu'ils inscrivent les sorties dans leurs journaux de bord avant le début de chaque entraînement. Pour les séances d'ergomètre, les entraîneurs doivent tenir une liste des présences et la conserver. *Recommandation : SWISS ROWING recommande de se désinfecter les mains avant d'utiliser un clavier d'ordinateur ou d'écrire dans un journal de bord.*

## B. Responsabilités et compétences

Ce plan de protection repose sur le principe de responsabilité individuelle et exige que chacun agisse de manière solidaire. Les responsabilités pour une mise en œuvre réussie de ce plan de protection sont les suivantes :

- a. **Responsabilité globale du plan de protection « Aviron »** : Comité du club
- b. **Respect des mesures de protection lors des entraînements** : Entraîneurs, responsables des entraînements.
- c. **Respect des mesures de protection lors d'entraînements individuels en entraînements loisirs** : chaque rameuse et rameur.

## Concept de nettoyage / Planning des nettoyages

Le nettoyage régulier des surfaces et des objets après utilisation selon les besoins, particulièrement lorsqu'ils sont touchés par plusieurs personnes, est essentiel au bon fonctionnement de l'installation sportive.

### 1) Nom et lieu de l'installation sportive

Nom de l' installation	Adresse
<b>Forward Rowing Club</b>	Promenade du Port du Petit Bois 29A 1110 Morges

### 2) Responsabilité de la mise en œuvre et du suivi du nettoyage

Responsable du plan de nettoyage	Nom, Prénom
Forward Rowing Club	Gonvers Cédric
Responsable des nettoyages	Nom, Prénom
Commune et Forward Rowing Club	Di Giacomo Giovanni et Gonvers Cédric

### 3) Mesures de nettoyage

Pièces /objet	Fréquence de nettoyage	Désinfection		Responsable
Salle de musculation	1x	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Rameurs/Entraîneur
Toilettes salle d'ergo	1x	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Conciergerie
Equipements des WC ergo	1x	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Conciergerie
<b>Stamm</b>	<b>Fermé</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<b>Fermé</b>
Vestiaires H et F	1x	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Conciergerie
Douches	1x	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	conciergerie
<b>Cuisine</b>	<b>Fermée</b>	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<b>Fermée</b>
Bateaux	Après sortie	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Rameurs/Entraîneur
Rames	Après sortie	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Rameurs/Entraîneur
Ergo et salle d'ergo	Après utilisation	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Rameurs/Entraîneur
Matériel divers musculation	Après utilisation	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Rameurs/Entraîneur
Engins de musculation	Après utilisation	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Rameurs/Entraîneur
Barres de musculation	Après utilisation	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Rameurs/Entraîneur
Canots moteurs	Après utilisation	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Entraîneurs
Poignées de portes	1xj	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Entraîneurs /Conciergerie
Interrupteurs éclairages	1xj	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Entraîneurs/Conciergerie
Robinets	1xj	<input checked="" type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Entraîneurs/Conciergerie

#### 4) Gestions des déchets

Responsable de l'élimination des déchets	Nom, Prénom
Entraîneur	Rhein, Kevin
Fréquence de l'élimination	Remarque
1x par jour	

#### 5) Responsabilité des achats

Responsables des achats	Nom, Prénom
Forward Rowing Club	Gonvers Cédric / Steve Paquier/ utilisateurs
Matériel de nettoyage et de désinfection fourni par le club	
Produit de nettoyage pour le nettoyage des bat.	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Produit de nettoyage pour le nettoyage des rames	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Agents de nettoyage pour le nettoyage des ergomètre	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Rouleaux de papier jetables pour les équipements d'exercice	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Désinfectant pour les rames, (désinfectant individuel des utilisateurs)	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non
Sacs à déchets	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

**Morges le 19.04.2021**

**Forward Rowing Club  
Président  
F. Giannini**





Morges , le 19.04.2021