



CLHM, club lausannois d'haltérophilie et de musculation
Avenue Gindroz 2, 1004 Lausanne
info@clhm.ch www.clhm.ch

Lausanne, le 16 avril 2021

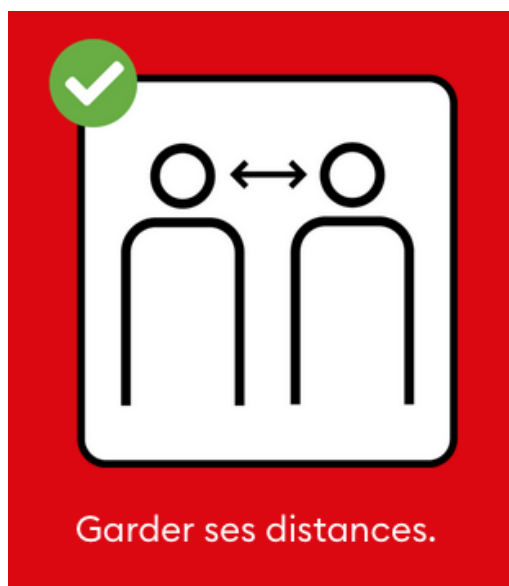
CLHM, concept de protection pour les entraînements dès le 19 avril 2021 à 6h00

Version du : 2 juin 2020.

Modifié le : 20 novembre 2020 (§ 2, § 6 : article p.), à la suite de la directive COVID 19/Coronavirus du 18.11.2020 du Canton de Vaud.

16 avril 2021 (§ 2, § 6 : article c., d., e.), à la suite de la directives COVID 19/Coronavirus du 14.04.2021 du Canton de Vaud.

Auteurs : les membres du comité du CLHM.



Nouvelles conditions cadres

Dès le 8 juin 2020, les entraînements sont à nouveau autorisés dans tous les sports, sous réserve du respect des concepts de protection propres à chaque club. Pour les activités sportives nécessitant un contact physique étroit et constant, l'entraînement doit être organisé de telle sorte qu'il se déroule exclusivement par groupes fixes et avec une liste de présence. On parle de contact étroit lorsque des personnes restent longtemps (plus de 15 minutes), ou de manière répétée, à une distance de moins de deux mètres les unes des autres, sans mesure de protection.

Les cinq principes suivants doivent être respectés scrupuleusement par chaque membre lors des entraînements :

1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes d'affection aiguë des voies respiratoires (maux de gorge, toux (surtout sèche), insuffisance respiratoire, douleur dans la poitrine), de la fièvre, une perte soudaine de l'odorat et/ou du goût, ou d'autres symptômes tels que maux de tête, faiblesse générale, sensation de malaise, douleurs musculaires, symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre), éruptions cutanées, ou qui ont été en contact avec des personnes infectées, ne sont **PAS autorisées** à participer aux entraînements, pendant au minimum deux semaines après avoir guéri de la maladie. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin. Nous recommandons aux membres qui font partie de la catégorie des personnes vulnérables de renoncer, jusqu'à nouvel ordre, à participer aux entraînements.

2. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée au club, pendant les entraînements, dans les vestiaires ou sous la douche, lors des discussions, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, **gardez toujours**

une distance minimale de 1.5 m avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». **L'entraînement doit se dérouler dans un espace d'au moins 15m2 par personne**, ce qui signifie que **13 personnes au maximum** peuvent participer simultanément aux entraînements dans la salle du club. La limite de 13 membres présents simultanément est **impérative**. S'agissant d'une limite fixée par nos autorités, les membres du CLHM sont responsables de l'appliquer scrupuleusement. Très concrètement, lorsque le chiffre de 13 membres est atteint, plus aucun membre ne peut accéder au club. Deux options se présentent aux membres en surnombre :

- **Attendre à l'extérieur qu'un membre termine son entraînement.**
- **Repartir, et revenir plus tard ou le lendemain.**

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. Sur place, le club met à disposition du produit désinfectant et du savon en quantités suffisantes.

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. Cette liste est organisée sur la base de notre système de contrôle d'accès informatisé, raison pour laquelle chaque membre veillera à utiliser sa carte personnelle pour entrer au club. Donc : **pas d'entrées simultanées à deux ou à plusieurs**. Le comité établira toutes les deux semaines un récapitulatif nominatif et exhaustif des présences des membres au sein du club, qui sera archivé au secrétariat.

5. Désigner une personne responsable au sein du club

Le comité du CLHM se porte garant du respect des présentes consignes auprès de nos autorités, pour tous les membres du club. Nous sommes d'avis que chaque membre se fera un point d'honneur d'appliquer, sans interprétation, les dites consignes. Les membres du comité présents à la salle sont à la disposition des membres pour répondre à toutes questions. Ceux-ci ont été informés de toutes les précautions prises, et initiés aux mesures déployées. Pour toutes autres questions, prière de contacter le secrétariat (D. Ramorini, tél. 076 499 57 90, e-mail : d.ramorini@clhm.ch).

6. Prescriptions spécifiques

- a. Le présent concept de protection est une extension du règlement de salle du CLHM en raison du Covid-19, mais ne le remplace pas.
- b. Le comité privilégie la responsabilité individuelle et collective des membres du CLHM pour la reprise des entraînements dès le lundi 19.04.2021 à 06H00, aux conditions fixées dans le présent plan de protection. Ce qui sous-entend que chaque membre s'engage à respecter et à faire respecter scrupuleusement les consignes émises.
- c. **Le port du masque est obligatoire dès l'accès dans la cour de l'école, dans l'entrée du club et les vestiaires. Le masque n'est pas obligatoire sur toute la surface d'entraînement, pour autant que les distances soient respectées.**
- d. **5 personnes maximum sont autorisées à utiliser les vestiaires simultanément, et 2 personnes maximum dans les douches.**
- e. **Lors de l'utilisation des appareils, la distance entre les membres doit impérativement être de minimum 1.5 m.**

- f. Les survêtements et les linges utilisés pour l'entraînement de sport devront être lavés fréquemment (idéalement après chaque entraînement).
- g. Les gants de protection ne sont pas conseillés. Si l'usage de gants est indispensable à l'athlète, il veillera à les laver après chaque entraînement.
- h. **La désinfection de chaque engins, appareils et poids utilisés doit être effectué par chaque membre après chaque usage**, respectivement avant qu'un autre membre utilise l'appareil ou l'haltère. Seuls les produits mis à la disposition des membres au sein du club pourront être utilisés à cet effet. Les fenêtres doivent être régulièrement ouvertes afin d'aérer le club plusieurs fois par jour.
- i. Afin de garantir un accès à la majorité des membres, la durée de l'entraînement ne doit pas dépasser 90 minutes.
- j. Les accompagnements (enfants de membres, connaissances, amis, parents,...) ne peuvent accéder aux installations du club (y compris au vestiaire) jusqu'à nouvel avis.
- k. En cas de non-respect des consignes mentionnées dans le présent plan de protection, le club, son comité et ses membres s'exposent à des poursuites pénales et civiles.
- l. Des contrôles seront effectués régulièrement. **En cas de non-respect des présentes consignes par un ou des membres, des sanctions allant jusqu'à l'exclusion du club pourront être prononcées.**
- m. L'accès par les fenêtres est formellement interdit.

- n. Les portes doivent rester fermées, même en cas de fortes chaleurs.

- o. Le comité a confié à une entreprise professionnelle le nettoyage du club. Les surfaces dans nos locaux sont nettoyés régulièrement (sols, vestiaires, douches, WC, poignées de portes, interrupteurs, robinets, etc) et la fréquence des nettoyages a été adaptée aux circonstances.

- p. Chaque membre est tenu d'informer immédiatement le comité de toutes inobservations des présentes consignes.

- q. Chacun veillera à nettoyer et à désinfecter les urinoirs et les WC après chaque usage. Du matériel spécifique sera déposé à cet effet dans les vestiaires.

Le comité du CLHM