

COVID-19 : Règles et recommandations spécifiques pour notre club :

Infrastructure

- ✓ Les toilettes et DEA sont accessibles ;
- ✓ Les vestiaires et douches sont fermés – Venez donc en tenue de sport et apportez votre bouteille d'eau;
- ✓ La salle doit être ventilée/aérée (ouverture de la porte de secours pendant l'entraînement). Les fenêtres devraient rester ouvertes pendant et après l'entraînement.

N'oubliez pas d'apporter:

- ✓ Du gel désinfectant pour les mains (le désinfectant pour le matériel sera fourni)
- ✓ Votre masque
- ✓ Un tupperware pour la magnésie (que vous devrez garder pendant toute la durée de l'épidémie) ou, de préférence, votre propre magnésie liquide (celle-ci contient en fait de l'alcool)
- ✓ Une bouteille d'eau (les vestiaires restent malheureusement fermés)

Les règles que vous devez absolument respecter

- ✓ Nous ne pouvons accepter que 1 sportif par 10m² => vu la surface de notre salle, nous n'accepterons que 9 personnes, y compris le coach. Dès lors, réservez votre session d'entraînement via l'outil partagé sur OneDrive que Anna met à votre disposition et respectez l'horaire que vous avez sélectionné. Si pas inscrit, pas d'entrée possible ;
- ✓ Vous devrez attendre à l'extérieur du bâtiment jusqu'à la sortie des athlètes du groupe précédent. Lorsque ceux-ci sont sortis, vous pouvez rentrer (avec votre masque) et prendre possession du plateau que vous avez réservé (Le numéro de chaque plateau est indiqué sur celui-ci) ;
- ✓ Portez votre masque en arrivant à la salle et avant d'en sortir. Portez-le

COVID-19 : Specific rules and recommendations for our club:

Infrastructure

- ✓ Toilets and AED remain accessible ;
- ✓ Changing rooms and showers are closed – come in your sports clothes and bring a bottle of water ;
- ✓ The room must be ventilated (emergency exit door must be open during sessions). Windows must be open during and after training.

Remember to bring:

- ✓ Hand disinfectant gel (disinfectant for the equipment will be provided)
- ✓ Your mask
- ✓ A tupperware for the chalk (that you will have to keep for the whole duration of the epidemic), or, preferably, your own liquid chalk (which contains alcohol)
- ✓ A bottle of water (unfortunately, changing rooms remain closed)

Rules to be respected in all circumstances:

- ✓ We are allowed only 1 athlete per 10m² => in our gym, 9 people including the coach. Therefore, you will be required to book your sessions on the OneDrive document Anna shared, and to respect the schedules you booked. If you did not register for a session, you will not be permitted to enter;
- ✓ You are required to wait outside the building until the athletes from the previous group have exited. When the athletes of the previous time slot have exited, you will be allowed to enter (with your mask on) and take the platform that you have booked. (Numbers are indicated on each platform.)
- ✓ Please wear your mask as you get inside the building as well as when you are permanently or temporarily leaving your platform (at the end of the session, when you go to the restroom, borrow plates, etc);
- ✓ Wash your hands with hydroalcoholic

aussi si vous quittez votre plateau (ex : vous allez aux toilettes, prenez d'autres poids, etc) ;

- ✓ Lavez-vous les mains avec gel hydroalcoolique à l'entrée et à la sortie de la salle. Utilisez votre propre gel si possible;
- ✓ Vous êtes tenus de rester dans le périmètre de votre plateau ; par conséquent, la zone sofa est réservée à l'entraîneur ;
- ✓ Des poids et des barres sont alloués à chaque plateau. Cependant, si vous avez un réel besoin d'emprunter du matériel à l'un de vos coéquipiers, vous êtes autorisés à le faire de manière rapide et efficace, en portant un masque et en vous assurant de ne pas entrer en contact ;
- ✓ Terminez votre session 3 à 5 minutes avant la fin de votre créneau horaire, puisque vous devrez nettoyer d'abord vos mains, puis désinfecter avec une solution de 70% éthanol et 30% eau le matériel commun que vous aurez utilisé ou touché (barres, poids, racks, élastiques, etc) après l'avoir utilisé. Les sprays d'Isopropanol et le papier sont mis à disposition dans le club. Après désinfection, jetez le papier dans la poubelle jaune laissée à l'entrée du club;
- ✓ Evitez les contacts rapprochés avec d'autres durant les activités avec hyperventilation ;
- ✓ N'utilisez que vos propres sangles et ceintures ;
- ✓ Gardez votre sac de sport à proximité de vous en y laissant vos effets personnels à l'intérieur ;
- ✓ Ne consommez que des collations et boissons uniquement personnelles ;
- ✓ Si vous présentez des symptômes, arrêtez immédiatement votre activité. Prévenez votre coach. Ne revenez vous entraîner qu'après un délai déterminé comme suit : 14 jours après les premiers symptômes **ET** 72h après la disparition des derniers symptômes.

gel when getting in and out of the building. Use your own gel as much as possible;

- ✓ You are required to stay within the limits of your platform; thus the sofa area is reserved for the coach.
- ✓ Weights and bars will be allocated to each platform BUT if the need arises you may borrow equipment from one of your teammates. Wear your mask, make sure you do not come in contact and that the exchange is swift.
- ✓ Finish your session 5-3 min before the end of your allocated time, as you will need to first disinfect your hands, then each piece of equipment you used (bars, plates, racks, rubber bands, etc.). A 70% ethanol 30% water Isopropanol solution will be provided by us, as well as paper towels. After disinfection, please dispose of the paper towels in the yellow bin that was placed near the entrance;
- ✓ Avoid close contacts with others during periods of hyperventilation;
- ✓ Use your own pulling straps and belt;
- ✓ Keep your personal bag close to you and keep your belongings inside it;
- ✓ Do not share snacks and drinks;
- ✓ If you have symptoms of the disease, stop your activity immediately and inform your coach about it. You will be allowed to return to training only after the following period of time has passed: 14 days after the first symptoms **AND** 72h after the symptoms ceased.