

## Concept de protection pour les entraînements dès le 6 juin 2020

Version: 02. juin 2020

Auteur: IG Fitness Schweiz basé sur les spécifications BASPO et BAG



Dès le 6 juin 2020, les opérations de fitness seront à nouveau autorisés dans tous les sports, sous réserve du respect des concepts de protection. 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.

## Centre de fitness

Les cinq principes suivants doivent être respectés dans les opérations de fitness :

### **Pas de symptôme dans au centre de fitness**

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.

### **Garder ses distances**

Lors du trajet aller, de l'arrivée au centre de fitness, 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. L'entraînement doit se dérouler dans un espace d'au moins 10 m<sup>2</sup> par personne.

En raison de la dynamique du mouvement, une distance de 2,5 m est recommandée pour la remise en forme en groupe.

### **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.

### **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 centre de fitness tient des listes de présence pour tous les entraînements. L'instructeur de cours 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 : doodle, application, Excel, etc.).

### **Désigner une personne responsable au sein du club**

Chaque organisation qui prévoit de reprendre les opérations de fitness doit nommer un(e) responsable du plan coronavirus. Cette personne est chargée de veiller à ce que les règlements soient respectés.

### **Prescriptions spécifiques**

Description des mesures spécifiques liées au lieu ou à d'autres circonstances.

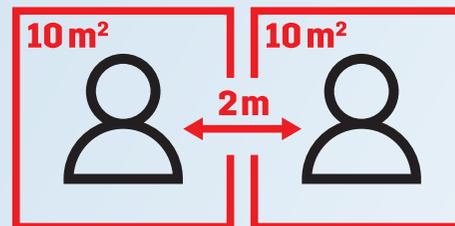
Directives générales pour le sport  
après l'assouplissement des mesures

# Spirit of Sport

signifie maintenant...



Respect des  
**règles d'hygiène**  
de l'OFSP



**Respect des distances**

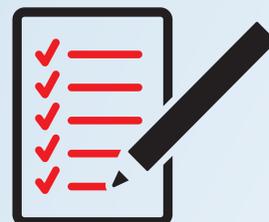
(10 m<sup>2</sup> de surface d'entraînement par personne,  
toujours garder 2 m de distance si possible)



Respect du  
**concept de protection**

des clubs et des exploitants d'installations sportives

Participation aux  
entraînements/compétitions  
**sans symptômes**



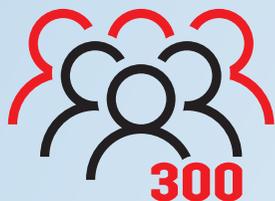
**Listes de présence**

(traçabilité des contacts proches –  
Contact Tracing)



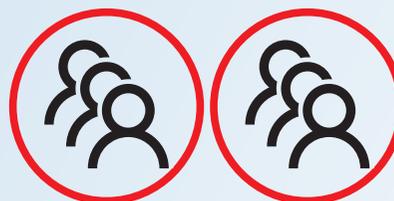
**Interdiction de  
compétitions  
sportives**

avec contact physique étroit



**Manifestations sportives**

avec 300 personnes maximum



Entraînements de sports avec  
contact physique étroit

**en groupes fixes**

 **swiss**  
**olympic**