



Fiche d'engagement à la reprise d'activité sportive au sein de l'ASCEA CADARACHE suite à l'épidémie de Covid-19



Covid-19

(À retourner sous forme numérique à votre section. Signature numérique acceptée)

Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement, liées à l'épidémie de Covid-19

- Vous avez contracté ou pensez avoir contracté le COVID-19, ou vous présentez l'un des signes évocateurs de COVID 19 (fièvre > 38°C, maux de tête, douleurs musculaires, fatigue, toux sèche, essoufflement, perte du goût et de l'odorat ...), une consultation médicale s'impose avant la reprise,
- Vous avez été au contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours,
- Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive,
- Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident,
- Le jour de l'activité, vous présentez l'un des signes évocateurs de COVID (fièvre > 38°C, maux de tête, douleurs musculaires, fatigue, toux sèche, essoufflement, perte du goût et de l'odorat ...), vous ne pouvez pas participer à l'activité, une consultation médicale s'impose avant la reprise.
- L'organisateur se réserve le droit de ne pas accepter un participant s'il a des doutes quant à son bon état de santé.

Les règles de distanciation physique prévoient en extérieur:

- Entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m,
- 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied,
- 5 m pour la marche rapide (côte à côte ou devant/derrière),
- 1,5 m en latéral entre deux personnes,
- Pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m² pour chaque participant.

Les mesures barrières doivent être maintenues

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique,
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc...),
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit,
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation,
- Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées 1 m,
- Pour les trajets en véhicules, respectez les directives nationales sur la distanciation (en cas de covoiturage : 1 siège sur 2, en quinconce et port du masque),

J'ai pris connaissance des recommandations de cette fiche, de la « fiche de recommandations générales » du guide d'accompagnement de reprise des activités sportives post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19 et de la ou les fiches correspondantes à mon ou mes activités, que je m'engage à respecter.

Je m'engage également à respecter certaines recommandations complémentaires qui seraient prises par les encadrants avant et pendant le jour de l'activité.

J'ai conscience que tout manquement à une ou plusieurs recommandations entrainera mon exclusion immédiate de l'activité en cours, et de l'ensemble des activités si manquements répétés

Date :

Activité / section :

Nom – Prénom :

Signature