

PROTOCOLE SANITAIRE POUR LES COURS D'ADD ACADEMY EN EXTERIEUR (pour 15 ans et +)

VENIR EQUIPE(E) DE

MASQUE
En début et fin de séance

MAIS non obligatoire
durant la séance



**SOLUTION HYDRO
ALCOOLIQUE**

A utiliser en début/fin de
séance, à la pause et avant de
retirer/mettre votre masque



**BOUTEILLE
D'EAU**



COVID19

COMMENT PORTER LE MASQUE EN TISSU ?



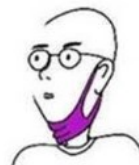
SOUS LE NEZ



AU DESSUS DU
MENTON



PAS ASSEZ
SERRÉ



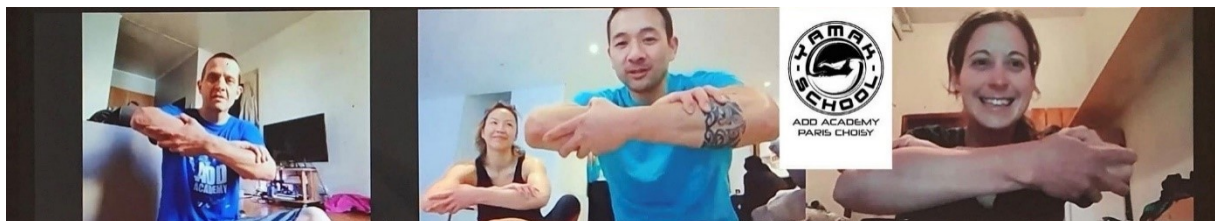
SOUS LE
MENTON



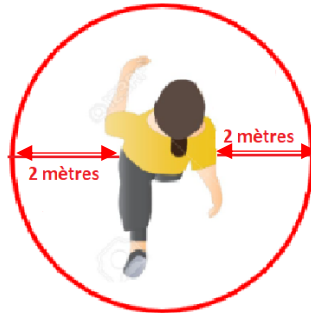
COUVRANT LE NEZ, LA
BOUCHE, LE MENTON



ADOPTER LE SALUT DE DEBUT ET DE FIN SANS CONTACT



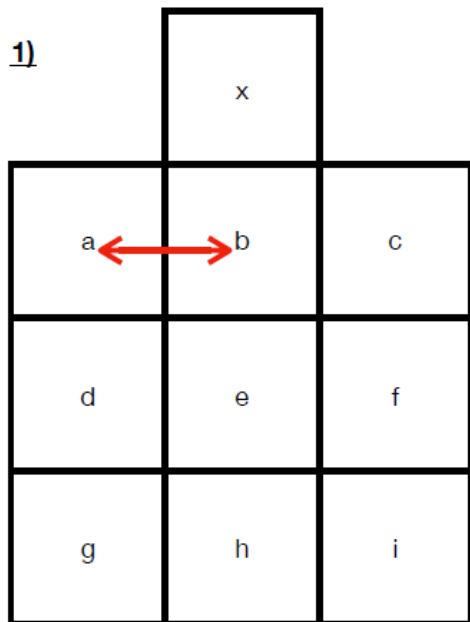
RESPECTER LA REGLE DE DISTANCIATION DE 2M PAR PERSONNE DURANT LA SEANCE




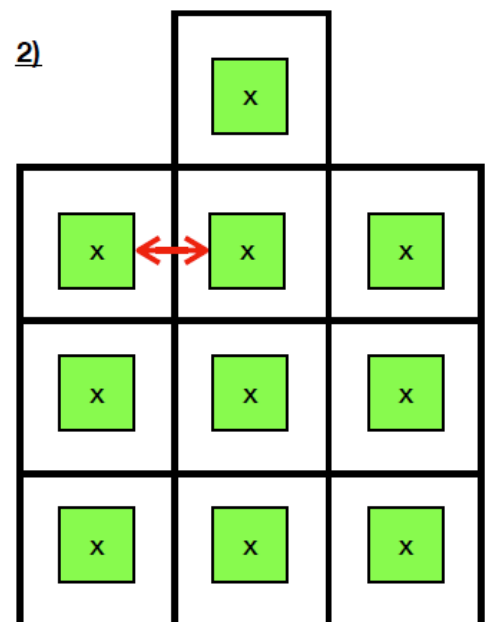
Exemple de distanciation :


1) Pour des exercices individuels sans déplacement d'échauffements, de renforcement, de souplesse, etc...

2) Pour des exercices avec des déplacement relativement courts, quadrupédie roulade, etc...



 Zone de sécurité de 4m2 sans déplacement



 Zone de déplacement

FORMER DES GROUPES DE 9 ELEVES MAXIMUM



ETRE AUTO RESPONSABLE DE SES TECHNIQUES & NE PAS PRENDRE DE RISQUES EN L'ABSENCE DE PARADE TECHNIQUE DES COACHS



NE PAS VENIR EN COURS SI

Vous sentez :



Fièvre



Sensation de Fièvre
sans température



Fatigue/malaise



Toux



Courbatures



Perte de goût / d'odorat



Céphalées/ Maux de tête



Diarrhée

Ou si vous avez été en contact étroit dans les 14 jours qui précèdent le cours avec :

- Une personne présentant les signes détaillés ci-dessus.**
- Une personne confirmée infectée à SARS-COV-2 (COVID19).**

Ou si vous présentez des comorbidités (diabète, insuffisance rénale, cardiaque ou pulmonaire, hypertension artérielle, asthme, terrain immunodéprimé, traitement immunosuppresseur...)

POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

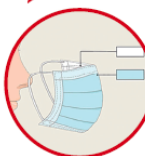
Santé et sécurité COVID-19

UTILISATION ET ENTRETIEN DES MASQUES DE PROTECTION

Comment mettre et enlever mon **MASQUE JETABLE** ?



Je me lave les mains abondamment à l'eau et au savon ou au gel hydroalcoolique



Je tourne mon masque dans la bonne direction (bord rigide en haut, face blanche vers moi)



J'attache le haut de mon masque



Je pince le bord rigide pour l'ajuster à mon nez



J'attache le bas de mon masque



Pour le retirer, je ne touche que les attaches



Je jette toujours mon masque à la poubelle et je me lave TOUJOURS les mains à l'eau et au savon après

Comment mettre et entretenir mon **MASQUE EN TISSU LAVABLE** ?

Les gestes et les règles de mise en place sont identiques à celles énoncées ci-dessus. Pour le retirer je ne touche que les attaches. Je le conserve dans un sac hermétique. Je me lave TOUJOURS les mains à l'eau et au savon après.

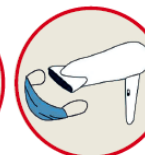
POUR UN ENTRETIEN OPTIMAL



Lavez-le en machine à 60° minimum avec votre lessive habituelle pendant au moins 30 min.

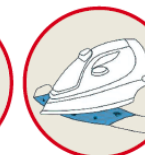
NE PAS essorer le masque ou alors à 400 t/min. maximum

Environ 30 lavages maximum



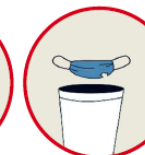
Séchez-le dans les 2 heures qui suivent le lavage au sèche-linge ou au sèche-cheveux

Pensez à nettoyer régulièrement les filtres de vos appareils



Le repassage du masque grand public est conseillé

NE PAS le repasser sans l'avoir lavé et séché avant



Réalisez une inspection visuelle après chaque lavage avec des mains lavées.

Si le masque est déchiré, vous devez le jeter



NE PAS le passer au four à micro-ondes



NE PAS utiliser de la javel ou de l'alcool, le masque pourrait être détérioré et des résidus toxiques pourraient être inhalés



NE PAS sécher au soleil direct

N'utilisez pas votre masque jetable ou lavable plus de 4 heures. Ne pas porter si le masque est souillé.

Le port d'un masque alternatif (jetable ou lavable) est indispensable et est exigé dès lors que les règles de distanciations sociales ne peuvent pas être appliquées.