



Plan de protection pour la partie fitness, entraînement personnel et cours collectifs du Green Club

Plan de protection pour la partie fitness, entraînement personnel et cours collectifs du Green Club

1. Directives et recommandations

Principes fondamentaux

Le plan de protection du club/centre doit garantir le respect des principes fondamentaux ci-après. Des mesures suffisantes et appropriées doivent être prévues pour chacune de ces consignes. La personne mandatée COVID-19 est responsable du choix et de la mise en œuvre des mesures.

1.1 Personne mandatée COVID-19

- Oliver Diserens, Directeur du club est le responsable pour les mesures. Tel 079 321 02 76

1.2 Règles d'hygiène et de nettoyage

Hygiène des mains

- Toutes les personnes présentes dans le club/centre se lavent régulièrement les mains.

Nettoyage

- Un nettoyage de tout le centre est effectué une fois par jour.
- Pendant les heures d'ouverture, le personnel nettoie régulièrement les objets que les clients ont pu toucher (p. ex. poignées de porte, rampes, ...). Cela concerne également les vestiaires, les douches et les toilettes.
- Pendant les horaires d'exploitation, les client(e)s ont aussi la responsabilité personnelle de nettoyer l'équipement utilisé au moyen du désinfectant / des lingettes nettoyantes mis à leur disposition. Des distributeurs de désinfectant sont installés dans la salle de musculation / cardio et la salle de cours collectifs
- Le/la client(e) est tenu(e) de placer sa serviette sur l'appareil dont il/elle se sert, ainsi que sur le siège ou la surface d'appui.
- Les poubelles sont retirées. Chacun ramène ses détritrus à la maison.
- Seul le papier servant à nettoyer les machines vont dans les poubelles.

1.3 Eloignement social

Distance

- Les mesures générales doivent aboutir au respect des mêmes règles que celles qui s'appliquent dans l'espace public : pas de rassemblement, distance sociale minimale de 2 mètres.
- Une personne au max. est admise par surface d'entraînement de 10 m². Cela inclut le personnel.
- Chaque centre est tenu de calculer, en fonction de la surface de ses installations et du nombre de ses appareils et zones d'entraînement, combien de personnes peuvent être présentes en même temps afin que la distance de 2 mètres entre les participant(e)s puisse être respectée pendant l'entraînement.
- L'exploitant du centre de fitness doit veiller à ce qu'aucun attroupement de personnes désireuses de s'entraîner ne se forme dans la zone d'entrée, ce qui compromettrait le respect de la distance sociale de 2 mètres.
- À l'entrée, un repère est placé au sol pour s'assurer que la distance de 2 mètres est respectée.
- La distance doit également être respectée à la réception. Dans les lieux où cela n'est pas possible, des précautions appropriées doivent être prises (p. ex. vitres en plexiglas).
- Des ventes peuvent aussi se faire à la réception. Les aliments/boissons ne sont autorisés qu'à l'emporter et doivent être consommés à l'extérieur du centre.
- Les groupes à risque des personnes particulièrement vulnérables sont signalés par voie d'affichage.

1.4 Limitation de la taille de groupes & utilisation des installations

Taille des groupes

- Les groupes de plus de cinq personnes sont interdits.

Installations

- La salle de musculation, la salle de cours collectifs et les WC sont ouverts.

Restaurant / installations sanitaires

- Les règles prescrites par la Confédération pour la gastronomie font foi pour le ravitaillement et les restaurants.
- Il est recommandé que les membres arrivent au club dans leur vêtements de sport et qu'ils repartent se doucher à la maison après leur séance d'entraînement ou cours.
- Pour les membres ayant besoin de se changer ou se doucher sur place, le club met à disposition, pour les femmes, le vestiaire et les douches natation, et pour les hommes, les vestiaires et les douches de la zone wellness.
- Les vestiaires et douches mentionnés ci-dessus sont limités à 2 personnes en même temps.
- Pour accéder aux vestiaires et douches les membres doivent demander un bon à la réception. Ceci permettra au club de garantir que le nombre de personnes maximum est respecté et de faire respecter les règles de distanciation sociale.
- Les personnes utilisant les vestiaires ne laissent pas d'affaire dedans. Ils prennent toutes leurs affaires avec eux une fois changé ou douché.

1.5 Enregistrement et traçage (Contact Tracing)

- Il doit être possible de retracer des chaînes d'infection éventuelles (Contact Tracing).
- Le système de réservation est obligatoire pour toute réservation. Les réservations prises par appel sont ajoutées directement sur le système.
- Pour réserver et confirmer une séance d'entraînement, les membres doivent utiliser leurs coordonnées personnelles.
- Les non-membres ne peuvent pas réserver des séances d'entraînements ou des cours.

1.6 Personnes particulièrement vulnérables et personnes présentant des symptômes de maladie

- Les personnes particulièrement vulnérables continuent à se conformer aux mesures de protection de l'OFSP.
- Les personnes présentant des symptômes de maladie n'ont pas le droit de s'entraîner. Elles restent confinées, appellent leur médecin de famille et suivent ses directives.

1.7 Obligation d'informer

- Les "Directives et recommandations pour les séances d'entraînement en salle de musculation", les « Directives et recommandations pour les cours collectifs » et les « Directives et recommandations pour les entraînements personnel (1:1) » doivent être communiqués à tous les membres/clients et doivent être affichés au club/centre.
- Oliver Diserens est la personne responsable pour COVID-19 au club. En cas de doute, vous pouvez vous renseigner auprès de la réception.
- Les affiches sont placées dans le centre.
- Le plan d'accès et de protection sont affichés à la réception.
- Une newsletter avec le plan de protection est envoyée aux membres.

2. Directives et recommandations pour les séances d'entraînement en salle de musculation

Principes fondamentaux

En plus des mesures de protection spécifiques aux clubs et aux centres énumérées au point 1.0, le plan de protection des clubs et des centres doit également garantir que les **membres** respectent les principes fondamentaux ci-après.

Des mesures suffisantes et appropriées doivent être prévues pour chacun de ces principes. La personne mandatée COVID-19 est responsable du choix et la mise en œuvre de ces mesures.

- 2.1 **Acceptation et respect** par le membre de toutes les mesures de protection prescrites par le club/centre
- 2.2 Application des **règles d'hygiène** de l'OFSP et concernant le **nettoyage de l'installation**
- 2.3 **Réservation d'une séance d'entraînement à l'avance** avec indication des coordonnées personnelles pour le traçage d'éventuelles chaînes d'infection et **durée minimale de séjour** sur les installations.
- 2.4 **Eloignement social** (au moins 2m de distance entre toutes les personnes ; 10m² par personne ; pas de contact physique)

2.1 Respect des mesures de protection

- En réservant et en confirmant sa réservation d'une séance d'entraînement, le membre accepte les mesures de protection définies.

- Il incombe aux parents de veiller au respect strict des directives par leurs enfants et adolescents.

2.2 Règles d'hygiène et nettoyage

Hygiène des mains

- Les membres sont tenus de se laver les mains avant et après l'entraînement.

Autres règles d'hygiène

- Chaque personne qui s'exerce apporte un linge propre pour couvrir l'équipement d'entraînement et la place sur le siège ou la surface d'appui lorsqu'elle s'exerce sur un équipement d'entraînement fixe.
- La location de linge est interdite. Des linges neufs sont disponibles à l'achat.
- Chaque membre nettoie l'équipement utilisé au moyen du désinfectant mis à la disposition de la clientèle et du personnel sur les surfaces d'entraînement.
- Les membres n'échangent aucun objet.
- Chacun ramène ses détritrus à la maison.

2.3 Réservation de séance d'entraînement et durée au club

Réservation/confirmation de la réservation de la séance d'entraînement

- Les séances d'entraînements en salle de musculation / cardio doivent être réservés sur <https://www.tc-online.ch/romanel/online/cours-fitness.php?responsive=true>.
- Les membres ont le droit de réserver deux séances 6 jours en avance pour la semaine et une pour le week-end. Les autres séances se réservent le jour même selon les disponibilités.
- Afin de respecter les règles de distanciation sociale mentionnés ci-dessus, le nombre de membres s'entraînant dans la salle au même temps est limité à 30.

Durée au club

- La durée totale de la présence au club est limitée à 1h15. Cette durée inclus la séance d'entraînement et le temps nécessaire pour s'occuper des mesures d'hygiène mentionnés ci-dessus.
- Les membres peuvent accéder aux installations au max. 5 minutes avant le début de leur séance d'entraînement.
- Les membres doivent quitter les installations au max. 5 minutes après la fin de leur séance d'entraînement.
- Les membres devront terminer leur séance d'entraînement 5 minutes avant la fin de façon à ne pas croiser les membres suivants.

2.4 Eloignement social

- Les appareils de cardio/musculation, circuits d'entraînement et espaces d'entraînement fonctionnel, les stations sont fermées lorsque la distance de 2 mètres ne peut pas être respectée.
- En cas de rangées d'appareils situées l'une derrière l'autre, respecter un décalage de sorte que les personnes ne soient pas non plus trop proches de celles qui sont devant ou derrière elles.

- Les appareils situés les uns à côté des autres mais qui possèdent p. ex. entre eux un magasin séparant les personnes qui s'entraînent et leur offrant ainsi une protection (comme celle de la vitre en plexiglas aux caisses des supermarchés) peuvent être placés de telle manière qu'il y ait moins de 2 mètres entre les personnes.
- Dans tous les autres cas, il faut veiller à ce que la distance de 2 mètres soit respectée entre les personnes qui s'entraînent.
- **Les règles de l'éloignement social (10 mètres carrés par personne et/ou distance minimale 2 mètres ; pas de contact physique) doivent être respectées par les membres à tout moment.**
- **Le Green Club met en place un parcours d'entrée et de sortie de la salle de musculation / cardio à respecter. L'entrée se fera par l'entrée principal du club. La sortie se fera par la sortie de secours de la salle de musculation / cardio (voir le plan).**

3. Directives et recommandations pour les cours collectifs

Principes fondamentaux

En plus des mesures de protection spécifiques aux clubs et aux centres énumérées au point 1.0, le plan de protection des clubs et des centres doit également garantir que les **membres** respectent les principes fondamentaux ci-après.

Des mesures suffisantes et appropriées doivent être prévues pour chacun de ces principes. La personne mandatée COVID-19 est responsable du choix et la mise en œuvre de ces mesures.

- 2.5 **Acceptation et respect** par le membre de toutes les mesures de protection prescrites par le club/centre
- 2.6 Application des **règles d'hygiène** de l'OFSP et concernant le **nettoyage de l'installation**
- 2.7 **Réservation d'un cours à l'avance** avec indication des coordonnées personnelles pour le traçage d'éventuelles chaînes d'infection et **durée minimale de séjour** sur les installations.
- 2.8 **Eloignement social** (au moins 2m de distance entre toutes les personnes ; 10m² par personne ; pas de contact physique)

3.1 Respect des mesures de protection

- En réservant et en confirmant sa réservation d'un cours, le membre accepte les mesures de protection définies.
- Il incombe aux parents de veiller au respect strict des directives par leurs enfants et adolescents.

3.2 Règles d'hygiène et nettoyage

Hygiène des mains

- **Les membres sont tenus de se laver les mains avant et après le cours.**

Autres règles d'hygiène

- **Chaque personne qui participe à un cours apporte un linge propre pour couvrir l'équipement.**
- **La location de linge est interdite. Des linges neufs sont disponibles à l'achat.**

- Chaque membre nettoie l'équipement utilisé au moyen du désinfectant mis à la disposition de la clientèle et du personnel sur les surfaces d'entraînement.
- Les membres n'échangent aucun objet.
- Chacun ramène ses détritrus à la maison.

3.3 Réservation de cours et durée au club

Réservation/confirmation de la réservation du cours

- Les cours doivent être réservés sur <https://www.tc-online.ch/romanel/online/cours-collectifs.php?responsive=true>.
- Afin de respecter les règles de distanciation sociale mentionnés ci-dessus, le nombre de membres participant à un cours est limité à 10 (2 groupes de 5).
- Les membres ont le droit de réserver deux séances 6 jours en avance pour la semaine. Les autres séances se réservent le jour même selon les disponibilités.
- Le coach redonnera la liste à la réception en ajoutant si la personne a suivi le cours dans la salle côté fenêtre ou réception.

Durée au club

- La durée totale de la présence au club est limitée à 1h15. Cette durée inclus la participation au cours et le temps nécessaire pour s'occuper des mesures d'hygiène mentionnés ci-dessus
- Les membres peuvent accéder aux installations au max. 5 minutes avant le début de leur cours.
- Les membres doivent quitter les installations au max. 5 minutes après la fin de leur cours.
- Les membres devront quitter la salle de cours 5 minutes avant la fin de façon à ne pas croiser les membres suivants.

3.4 Eloignement social

- 1 personne par surface de 10 m². Cependant, la réglementation de la Confédération qui prévoit un rassemblement de 5 personnes au maximum devant respecter entre elles une distance de 2 mètres s'applique également.
- Les entraînements par petits groupes sont possibles, moyennant le respect de la taille des groupes et de la distance de 2 mètres.
- Les groupes ne doivent pas se mélanger.
- Les instructeurs/trices de fitness en groupe sont chargé(e)s de veiller à ce qu'une distance de 2 mètres soit maintenue entre chaque participant(e).
- Les cours doivent être programmés les uns à la suite des autres avec un écart de 30 minutes afin de s'assurer que les participant(e)s ne se croisent pas.
- Les règles de l'éloignement social (10 mètres carrés par personne et/ou distance minimale 2 mètres ; pas de contact physique) doivent être respectées par les membres à tout moment.
- Le Green Club met en place un parcours d'entrée et de sortie de la salle de cours collectifs à respecter. L'entrée et la sortie se feront par l'entrée principal du club (voir le plan).
- Le Green Club a créé deux zones de cours distinctes dans laquelle l'emplacement est à respecter.
- Les premières personnes se place dans la salle côté fenêtre. Une fois les cinq places prises, les cinq suivantes se placent côtés réception

4. Directives et recommandations pour les entrainements personnel (1:1)

Principes fondamentaux

En plus des mesures de protection spécifiques aux clubs et aux centres énumérées au point 1.0, le plan de protection des clubs et des centres doit également garantir que les **clients** respectent les principes fondamentaux ci-après.

Des mesures suffisantes et appropriées doivent être prévues pour chacun de ces principes. La personne mandatée COVID-19 est responsable du choix et la mise en œuvre de ces mesures.

- 2.9 **Acceptation et respect** par le client de toutes les mesures de protection prescrites par le club/centre
- 2.10 Application des **règles d'hygiène** de l'OFSP et concernant le **nettoyage de l'installation**
- 2.11 **Réservation d'une séance d'entraînement personnel (1:1) à l'avance** avec indication des coordonnées personnelles pour le traçage d'éventuelles chaînes d'infection et **durée minimale de séjour** sur les installations.
- 2.12 **Eloignement social** (au moins 2m de distance entre toutes les personnes ; 10m² par personne ; pas de contact physique)

4.1 Respect des mesures de protection

- En réservant et en confirmant sa réservation d'une séance d'entraînement personnel, le client accepte les mesures de protection définies.
- Il incombe aux parents de veiller au respect strict des directives par leurs enfants et adolescents.

4.2 Règles d'hygiène et nettoyage

Hygiène des mains

- Les clients sont tenus de se laver les mains avant et après le cours.

Autres règles d'hygiène

- Chaque personne qui participe à une séance d'entraînement personnel apporte une serviette de bain ou une serviette propre pour couvrir l'équipement.
- Chaque client nettoie l'équipement utilisé au moyen du désinfectant mis à la disposition de la clientèle et du personnel sur les surfaces d'entraînement.
- L'entraîneur et le client n'échangent aucun objet.
- Chacun ramène ses détritits à la maison.

4.3 Réservation de séance d'entraînement personnel et durée au club

Réservation/confirmation de la réservation de la séance d'entraînement personnel

- Les cours doivent être réservés à l'avance.

- **Le nom de la personne est inscrit sur l'agenda en ligne**

Durée au club

- La durée totale de la présence au club est limitée à 1h15. Cette durée inclus la participation à la séance d'entraînement personnel et le temps nécessaire pour s'occuper des mesures d'hygiène mentionnés ci-dessus
- Les membres peuvent accéder aux installations au max. 5 minutes avant le début de leur cours.
- Les membres doivent quitter les installations au max. 5 minutes après la fin de leur cours.
- Les membres devront quitter le lieu d'entraînement 5 minutes avant la fin de façon à ne pas croiser les membres suivants.

4.4 Eloignement social

- Les entraîneurs sont chargé(e)s de veiller à ce qu'une distance de 2 mètres soit maintenue entre l'entraîneur et le client.
- Les séances d'entraînement personnel doivent être programmés les uns à la suite des autres avec un écart de 15 minutes afin de s'assurer que les participant(e)s ne se croisent pas.
- Si plusieurs entraîneurs se partagent le même espace d'entraînement, chaque entraîneur doit disposer d'un espace de 25-30m² avec au maximum un seul client.
- **Les règles de l'éloignement social (10 mètres carrés par personne et/ou distance minimale 2 mètres ; pas de contact physique) doivent être respectées par les clients à tout moment.**
- **Le Green Club met en place un parcours d'entrée et de sortie vers les zones d'entraînement personnel à respecter. L'entrée et la sortie se feront par l'entrée principal du club (voir le plan).**

4.5 Information aux clients

- Les clients doivent être informés de toutes les règles de conduite.

Ce document a été établi le 07.05.2020 par la direction du Green Club.

Le présent document a été délivré et expliqué à tous les membres et clients.

Personne mandatée COVID-19, Signature et date : _____