

PLAN DE REPRISE D'ACTIVITE

Nous allons bientôt reprendre notre activité sportive favorite, l'aviron. Pratiquer l'aviron avec un maximum de sécurité sanitaire, tant qu'il n'existera ni traitement ni vaccin, ne pourra se faire qu'en maintenant volontairement un maximum de barrières à la propagation du Covid-19. La reprise de nos activités ne peut donc se faire qu'en appliquant le principe

Je te protège, tu me protèges.

Sur la base du plan de déconfinement de la FFA du 07/05/2020 ⁽¹⁾ et du communiqué de la Ligue des Pays de la Loire du 08/05/2020 ⁽²⁾ vous trouverez ci-après le plan de reprise d'activité du Rowing Club Sucé sur Erdre

Référent COVID : Christophe JACQUES

Régulateur de flux de la séance : le chef de base désigné sur le planning

1) CONSIGNES

- Respecter les mesures barrières de lutte contre la propagation du Covid-19 (pas de contact physique, se laver les mains, tousser dans son coude, en cas de symptôme je reste chez moi). Cf Annexe.
- Porter en permanence un masque** dans l'enceinte de la base, et sur le ponton. Après embarquement enlever le masque sera possible, en le plaçant dans une boîte étanche/ un sac plastique. Masque à remettre avant de débarquer.
- Respecter une **distanciation physique de deux mètres minimum** (2m) avec les autres rameurs (se placer éventuellement "en quinconce" pour porter les bateaux),
- Inscription obligatoire avant la pratique** (google sheet d'inscription et de réservation de bateau disponible en ligne). Au minimum 24heures avant. Le tableau sera disponible en ligne le dimanche soir à 18h00, pour les inscriptions de la semaine à venir)
- Navigation possible dans les créneaux encadrés spécifiés dans le plan de reprise** (cf tableau ci-dessous).
- Les encadrants et les propriétaires de bateaux et sont invités à ramer en dehors des créneaux encadrés afin que le maximum d'adhérents puissent ramer malgré la petite jauge de 9 rameurs/séance. La règle de l'inscription préalable demeure obligatoire (google sheet).
- Pratique en **bateau SOLO uniquement**
- Chaque rameur vient avec son propre stylo pour émarger dans le cahier de sortie. Si oublié de stylo, obligation de désinfecter le stylo du club avec du gel hydro-alcoolique après usage.
- Créneaux de **9 rameurs + 1 encadrant** (10 personnes maximum à terre)
- Au retour, **laver soigneusement les parties du bateau touchées par le rameur** : la coulisse, les zones de portages, les barrettes des dames de nage, et les avirons (en particulier les poignées), avec du savon ou du gel hydroalcoolique.
- Chaque rameur utilise le **kit de nettoyage individuel** (1 seau + 1 éponge + savon) et le **gel hydro-alcoolique, désinfectant virucide , fournis par le club**
- Désinfection des poignées de portes** avant la séance et après la séance
- Séances de musculation et d'ergomètre interdite en intérieur
- L'accès aux vestiaires, sanitaires et pièces de vie du club est interdit. (Attention : WC fermés, merci de prendre vos dispositions)
- Bassin navigation autorisée pour les séances avec bateau de sécurité : Port-Tour carrée (les séances étant courtes, pas de longue distance)

2) CRENEAUX ENCADRÉS :

	Anglaise	Veneta
Mercredi (*)	18h30 – 20h00	14h00 – 16h00
Samedi	08h30-10h00	
Samedi	10h00 – 11h30	
Samedi (*)		14h00 – 16h00
Dimanche (*)	09h00-11h30	

(*) créneaux sans bateau de sécurité réservés aux rameurs autonomes

3) ORGANISATION DE LA SEANCE :

1. Le pratiquant arrive en tenue, à l'heure
2. Lavage des mains à l'eau et au savon (robinet à l'extérieur de la porte B) ou désinfection des mains avec gel hydroalcoolique (disponible près du cahier de sortie)
3. Entrée par la petite porte (A)
4. Vérification avec l'encadrant (régulateur de flux) du bateau choisi
5. L'encadrant informe le rameur si son bateau sera utilisé au créneau suivant par un rameur n°2, ou pas (procédure de retour du bateau différente). L'encadrant indique le n° des pelles.
6. Le rameur prend les pelles de son bateau, sort par les grandes portes (B) et les emmène au ponton
7. Le rameur remonte au garage à bateau et prend son bateau, aidé d'un autre rameur si besoin.
8. Dépose sur les tréteaux dans la cour en zone C. Vérification usuelle du bateau
9. Le rameur descend son bateau au ponton (D) avec l'aide d'un autre rameur
10. Le rameur embarque immédiatement
11. Une fois éloigné du ponton le rameur enlève son masque et le met dans un sac en plastique ou boîte étanche.
12. Le rameur se règle sur l'eau, pas de station longue au ponton
13. Le rameur pratique l'aviron entre le port et la Tour Carrée lors des séances avec bateau de sécurité (on ne passe pas le pont de Sucé)
14. Le rameur revient à l'heure prévue au ponton (pas de retard accepté étant donné la difficulté de gestion des flux)
15. Le rameur remet son masque et se nettoie les mains au gel hydroalcoolique (disponible au ponton)
16. Si le bateau du rameur doit être utilisé dans le créneau suivant par un rameur n°2, alors le bateau reste au ponton et le rameur n°1 nettoie scrupuleusement son bateau
au spray alcoolique :

- ✓ Coulisse (le siège)
- ✓ Dame de nage
- ✓ Plat bord là où le rameur touche le bateau
- ✓ Réglages de la planche de pied
- ✓ Poignées des avirons

17. Une fois son bateau désinfecté, le rameur n°1 quitte le ponton, rentre dans le garage à bateaux par la petite porte latérale (A), émarge le cahier de sortie avec son propre stylo, et quitte le club en sortant par la grande porte (B)
18. Le rameur n°2 qui était en attente en zone E (en retrait d ponton), monte sur le ponton et embarque sur le bateau préalablement nettoyé.
19. Le rameur n°2 pratique dans les conditions indiquées en 11 à 15.
20. A son retour le rameur n°2 (dernier rameur de la journée sur ce bateau) remonte son bateau dans la cour sur tréteaux (zone C) , puis il remonte ses pelles.
21. Il nettoie scrupuleusement son bateau avec le kit de nettoyage individuel fournit par le club (1 éponge + 1 seau + eau savonneuse)
 - ✓ Zones de la coque où le bateau a été porté
 - ✓ Coulisse (le siège)
 - ✓ Dame de nage
 - ✓ Plat bord là où le rameur touche le bateau
 - ✓ Réglages de la planche de pied
 - ✓ Poignées des avirons
22. Il rince son bateau avec un jet peu puissant. Ne pas envoyer de projections sur les pratiquants voisins
23. Il range son matériel
24. Il émarge le cahier de sortie avec son propre stylo
25. S'il fait partie des derniers rameurs à quitter le club il participe à la désinfection des poignées de porte du club
26. Les rameurs aident l'encadrant à remonter le bateau de sécurité, avec le maximum de distanciation physique
27. Le régulateur de flux nettoie le bateau de sécurité au nettoyant alcoolique ou à l'eau savonneuse (poignée des gaz du moteurs, zones de manipulation).

Merci de renvoyer au club ce document signé (par mail en pdf , jpg). La signature du membre du club est obligatoire pour pouvoir accéder aux réservations de bateau

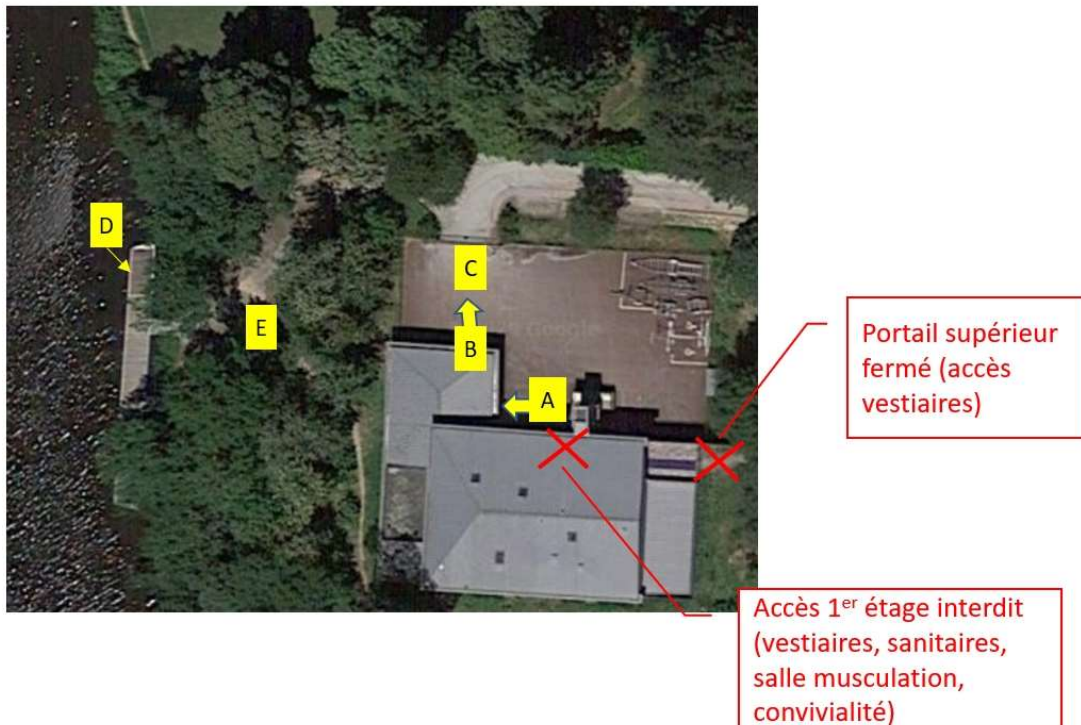
Nom : _____ Prénom : _____

J'ai lu et compris le plan de reprise d'activité du RCSE. Je m'engage à venir pratiquer l'aviron dans le strict respect de ce plan et des consignes sanitaires indiquées.

Fait le / /2020 à _____ Signature :

ANNEXES

Plan de circulation dans le club lors des séances :



Rappel des gestes barrières



Documents de base :

(1) Plan déconfinement de la FFA diffusé aux clubs le jeudi 7 mai au soir. A télécharger ici : <https://ffaviron.fr/medias/downloads/FFAviron-Protocole-deconfinement-national-20200507181536.pdf>

(2) Communiqué de la Ligue des Pays de la Loire du 08/05/2020.