



&



PROTCOLE SANITAIRE ETE 2021

Avant de venir en cours

- Tout cours doit être réservé en amont via notre plateforme de réservation en ligne Mindbody Online.
- L'accès à la salle est strictement réservé aux élèves et enseignants. Aucun accompagnateur ou parent ne sera admis dans la salle.
- Vous ne devez pas venir en cours si vous présentez le moindre symptôme (*fièvre supérieure à 38°C, frissons, sueurs inhabituelles au repos, courbatures, diminution de l'odorat et / ou du goût, maux de gorge, écoulement Nasal (Rhinothée), diarrhée, difficulté respiratoire, fatigue inhabituelle, signes cutanés inhabituels au niveau des extrémités (engelures, rougeurs...)*) ou si vous avez été récemment en contact et sans protection avec une personne atteinte du Covid-19 ou si vous ou une personne de votre entourage présente les signes du Covid-19. Il est souhaitable de prévenir votre professeur ou le responsable de la structure. En cas de test PCR Positif, prévenir votre école et respecter les règles d'isolement recommandées par les autorités sanitaires
- Vous devez être munis d'un masque lors de votre arrivée au studio et pour tout déplacement avant, après, et durant le cours pour toute personne à partir de 11 ans. Assurez vous d'en avoir sur vous.

Le masque devra répondre à des normes de protection validées : masque respiratoire de protection individuelle jetable de type masque chirurgical, masque respiratoire de protection individuelle jetable de type FFP1, masque respiratoire de protection individuelle jetable de type FFP2, masque de protection respiratoire individuel réutilisable en tissu répondant à la norme AFNOR catégorie 1.

Le masque n'est pas obligatoire lors de la pratique de la danse. Cependant, le port d'un masque barrière sportif certifié AFNOR SPEC S70-001 est recommandé par la FFDanse. Le masque devra couvrir entièrement le nez, la bouche et le menton.

- Apportez votre bouteille d'eau ou une gourde remplie avec vous (personnalisées dans les 2 cas, pour la reconnaître).
- Apportez votre tapis de yoga, serviette, chiffons et tout autre petit matériel nécessaires avec vous.
- Tout matériel servant à l'activité doit être personnel et tout matériel collectif devra être systématiquement désinfecté après utilisation.
- Apportez un sac dans lequel vous mettrez votre vestiaire (sac à main, chaussures, etc).

- La circulation pieds nus est interdite dans les locaux, prévoir à défaut une paire de chaussettes dédiées.
- Portez un masque lors de votre arrivée, vous ne pouvez l'ôter que lors de votre pratique sportive.
- Les encadrants peuvent et doivent renvoyer d'un cours toute personne ne respectant pas les consignes sanitaires, sans qu'il lui soit possible de réclamer un quelconque remboursement.

A votre arrivée au studio

- Respectez la distanciation sociale d'au moins un mètre et gardez votre masque quand vous patientez devant le studio. Continuer à éviter les embrassades, poignées de mains...
- Attendez que le cours précédent soit terminé, que tous les élèves soient sortis et qu'un encadrant vous y invite avant d'entrer dans le studio, toujours en portant votre masque.
- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique (mention de la norme EN14476 obligatoire), à l'arrivée et à la sortie de l'établissement et après l'utilisation des toilettes.
- Tout changement de tenue doit être effectué avant d'entrer dans la salle du cours. Si vous n'avez pas l'opportunité de venir en tenue, changez-vous rapidement dans la salle et puis mettez vos affaires dans un sac (manteau, sac à main, chaussures, etc), et placez ce sac dans un endroit dont il ne bougera plus jusqu'à la fin du cours. Les vestiaires sont fermés.
- Otez votre masque (prévoyez une pochette ou étui afin de poser votre masque, celui ci ne doit pas trainer ou être posé sur le mobilier ou matériel du studio) puis désinfectez-vous les mains à l'aide de gel hydro-alcoolique .
- Allez vous placer à proximité immédiate de votre agrès qui vous a été affecté pour le cours et respectez la distanciation sociale.
- D'une façon générale, évitez de toucher à quoi que ce soit dans le studio en dehors du matériel que vous allez utiliser et du matériel dont vous avez besoin.
- Nettoyez et désinfectez le matériel que vous allez utiliser à l'aide d'une solution à base d'alcool et d'une serviette en papier à usage unique. Jetez cette serviette dans la poubelle prévue à cette effet après utilisation.
Attention : ceci doit être répété à chaque changement d'utilisateur, et pour tous les matériels utilisés pendant un cours.

Durant le cours

- Restez à côté de votre agrès et conservez une distance d'un mètre avec les autres élèves.
- Ne partagez pas votre tapis ou quelque accessoire que ce soit. Roulez et mettez de côté votre tapis après l'avoir utilisé.
- Si vous désirez aller aux toilettes, vous devez vous désinfecter les mains, remettre votre masque, vous rendre aux toilettes, reposer votre masque, et vous désinfecter les mains à nouveau. Merci de désinfecter la lunette des toilettes avant et après utilisation avec des lingettes désinfectantes ou produits norme EN14476. Dans tous les cas, les allers/retours devront être limités au strict minimum pour éviter le contact et le passage d'une salle à une autre.

Après le cours

- Nettoyez et désinfectez votre agrès que vous avez utilisé à l'aide d'une solution à base d'alcool et d'une serviette en papier à usage unique. Jetez cette serviette dans la poubelle prévue à cette effet après utilisation.
- Désinfectez tout autre matériel utilisé avec une solution à base d'alcool, en vaporisant cette solution sur la surface du tapis et en l'essuyant à l'aide d'une serviette en papier, à jeter après usage dans une poubelle.
- Désinfectez vos mains à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- Mettez un masque.
- Récupérez votre sac dans lequel vous avez mis votre vestiaire, en respectant la distanciation sociale.
- Sortez du studio un à un en respectant la distanciation sociale.
- Les studios ne pourront pas assurer de service des objets trouvés, pensez à bien vérifier que vous ne laissez rien derrière vous avant de quitter le studio !

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Le téléchargement de l'application TousAnticovid et son activation dans les établissements d'enseignement de la danse sont recommandés mais non obligatoires

- Arrêter impérativement toute activité physique et consulter rapidement un médecin devant l'apparition de ces signes d'alerte :
 - o Douleur dans la poitrine.
 - o Essoufflement anormal.
 - o Palpitations.
 - o Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort.
 - o Perte brutale du goût et/ou de l'odorat.
 - o Fatigue anormale.
 - o Température supérieure ou égale à 38°C au repos à distance de l'activité.
 - o Reprise ou apparition d'une toux sèche.

- Suivre ces conseils
 - o Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport. Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre).
 - o Ne pas prendre d'anti-inflammatoire, y compris aspirine et ibuprofène, sans avis médical.
 - o Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours.
 - o Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.