



Afin de reprendre votre activité ou que votre enfant puisse reprendre la sienne, un protocole d'accès aux salles de danse a été établi.

Nous vous remercions d'en prendre connaissance avant tout retour à l'activité.

Le ministère des sports rappelle qu'il faut :

**ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche

**SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :**

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

### I) Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement, lié à l'épidémie de Covid-19

- Pour les personnes ayant contracté la Covid-19, **une consultation médicale s'impose** avant la reprise. La reprise de l'activité physique peut-être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.
- Pour les personnes contacts d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 7 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 7 jours. En cas de symptôme et confirmation, voir le point ci-dessus.
- Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été 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.

### II) Les règles de distanciation physique

Sur les temps d'attente, avant et après le cours, ainsi que lors de la circulation dans les couloirs, il convient de maintenir un espace de minimum 1.5m entre deux personnes.

Durant les cours, une distance de 2m entre chaque pratiquant en dynamique devra être maintenue, si la pratique est statique chaque participant devra disposer de 4m<sup>2</sup> minimum.

### III) Les mesures barrières doivent être maintenues

- **Lavage des mains** avec du savon ou du gel hydro-alcoolique (si possible avoir le sien) , avant le début du cours et à la fin du cours, pour les pratiquants comme pour les enseignants.
- **L'hydratation doit être gérée individuellement**, merci à chacun d'apporter sa bouteille ou gourde, l'accès aux sanitaires n'est pas accepté pour boire.
- L'échange ou le partage d'effets personnels est proscrit.
- L'utilisation du matériel personnel est privilégiée, il n'y aura pas d'accès au tapis, ballon... de la salle de danse.
- La **limitation des affaires personnelles** est recommandée. Merci de ne venir qu'avec le strict minimum (bouteilles d'eau, clé, matériels liés directement à l'activité) dans un sac fermé.
- Tout changement de tenue et de chaussures doit être effectué avant la salle de danse, les vestiaires étant condamnés.
- Le port du masque n'est pas compatible avec la pratique sportive. Néanmoins, enseignants et les pratiquants de plus de 6 ans, doivent se munir d'un **masque pour entrer dans le bâtiment**, traverser les parties communes et en sortir.

### IV) Les pratiquants et parents :

Vous aurez au préalable vérifié, à votre domicile, que vous ne présentez pas les symptômes suivants : fièvre, toux, diarrhée, perte de goût ou de l'odorat. En cas de symptôme, vous ne pourrez accéder au cours.

Il est demandé aux parents et pratiquants **d'arriver bien à l'heure du début du cours**. Respecter le sens de circulation matérialisé au sol par des flèches (se référer au plan. CF annexe).

Le lavage de mains sera obligatoire au début et à la fin du cours.

Il est conseillé aux personnes ayant les cheveux longs de les attacher.

**Une distance d'au moins 2m entre les personnes doit être respectée**, que ça soit entre collègues, ou avec les élèves durant le cours. Cette distance peut-être réduite à 1m quand chacun porte un masque. Sauf exception pour porter assistance à un élève.

### V) Les locaux

Les attroupements et l'attente dans le hall ou les couloirs sont interdits à plus de 6 personnes. Nous demandons aux pratiquants comme aux parents de veiller à attendre à l'extérieur du bâtiment.

Un marquage au sol indique le **sens de circulation**.

## Les salles de cours

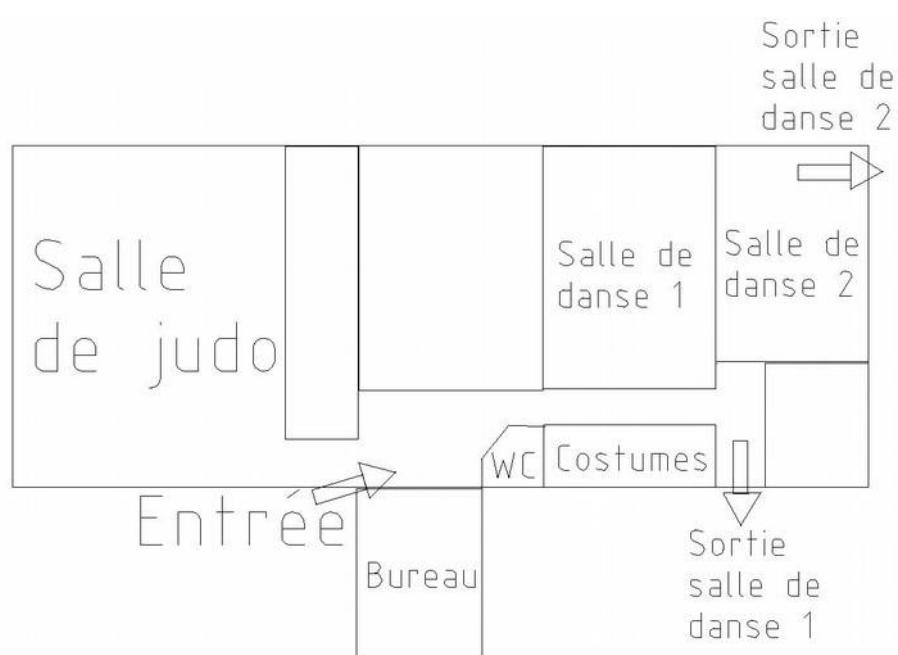
Les locaux sont aérés toutes les 3 heures pendant 15 minutes. De plus un système de ventilation mécanique est déjà préexistant dans les locaux. Dans la mesure du possible, les portes seront maintenues ouvertes durant les temps de cours.

L'hygiène des salles de cours, est assurée par chaque association au moment ou elle l'utilise : les poignées de porte, les barres de danse ainsi que le sol sont nettoyés régulièrement par des bénévoles.

## VI) Les règles d'hygiène et de sécurité générales à respecter

**L'hygiène des parties communes est assurée par la mairie de Guingamp, ainsi que la désinfection des sols des salles de danse qui est assurée tous les matins.**

Annexe : plan de circulation



**Attention : La sortie de la salle de danse 2 peut s'effectuer par la sortie de la salle de danse 1**