



CLHM, club lausannois d'haltérophilie et de musculation
Avenue Gindroz 2, 1004 Lausanne
info@clhm.ch www.clhm.ch

Lausanne, le 13 septembre 2021

CLHM, concept de protection pour les entraînements dès le 13 septembre 2021 à 6h00

Version du : 2 juin 2020.

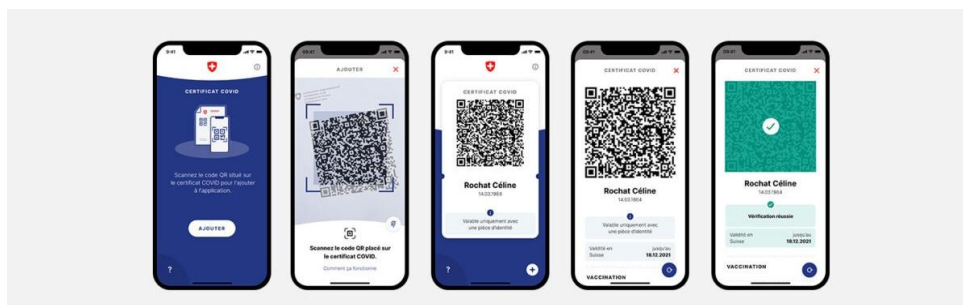
Modifié le : 20 novembre 2020 (§ 2, § 6 : article p.), à la suite de la directive COVID 19/Coronavirus du 18.11.2020 du Canton de Vaud.

16 avril 2021 (§ 2, § 6 : articles c., d., e.), à la suite de la directive COVID 19/Coronavirus du 14.04.2021 du Canton de Vaud.

31 mai 2021 (§ 2, § 6 : articles c., d., e., f.), à la suite de la directive COVID 19/Coronavirus du 26.05.2021 du Canton de Vaud.

21 septembre 2021 (§2, §4, §6 : articles c,d,e,j) à la suite de la directive COVID19/Coronavirus du 10.09.2021 du Canton de Vaud.

Auteurs : les membres du comité du CLHM.



Nouvelles conditions cadres

Dès le 13 septembre 2021, seuls les membres au bénéfice d'un certificat Covid peuvent accéder au club.

- Afin de pouvoir continuer à fréquenter la salle, les membres confirment, à l'aide d'un formulaire qui leur a été remis et par leur signature, avoir pris pleine connaissance des nouvelles mesures en vigueur. **Ils s'engagent sur l'honneur à les respecter et à ne pas se rendre à la salle s'ils ne sont pas au bénéfice d'un certificat Covid valide.** Seules les cartes d'accès des membres ayant retourné leur formulaire dans les délais resteront activées. Le port du masque et le maintien de la distance dans le club, ainsi que le traçage des contacts, ne sont plus nécessaires.
- Les membres qui ne disposent pas d'un certificat Covid ont la possibilité de s'inscrire dans un des groupes fixes et clairement définis (identiques pour toute la durée d'application des nouvelles mesures, maximum 30 participants), aux plages horaires qui leur sont réservées, et sous la supervision de l'entraîneur. **Le port du masque ainsi que le respect de la distance sont obligatoire dès l'accès dans la cour de l'école, dans l'entrée du club et les vestiaires, mais pas lors de la pratique sportive. Le traçage des contacts est maintenu.**

De plus, les principes suivants doivent être respectés scrupuleusement par chaque membre lors des entraînements :

1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes d'affection aiguë des voies respiratoires (maux de gorge, toux (surtout sèche), insuffisance respiratoire, douleur dans la poitrine), de la fièvre, une perte soudaine de l'odorat et/ou du goût, ou d'autres symptômes tels que maux de tête, faiblesse générale, sensation de malaise, douleurs musculaires, symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre), éruptions cutanées, ou qui

ont été en contact avec des personnes infectées, ne sont **PAS autorisées** à participer aux entraînements, pendant au minimum deux semaines après avoir guéri de la maladie. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin. Nous recommandons aux membres qui font partie de la catégorie des personnes vulnérables de renoncer, jusqu'à nouvel ordre, à participer aux entraînements.

2. Garder ses distances

Les membres au bénéfice d'un certificat Covid ne sont plus tenus au maintien de la distance, sauf pour les groupes d'entraînement.

3. Se laver soigneusement les mains

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage. Sur place, le club met à disposition du produit désinfectant et du savon en quantités suffisantes.

4. Etablir des listes de présence

Il n'est plus nécessaire d'appliquer le traçage des contacts, sauf pour les groupes d'entraînement.

5. Désigner une personne responsable au sein du club

Le comité du CLHM se porte garant du respect des présentes consignes auprès de nos autorités, pour tous les membres du club. Nous sommes d'avis que chaque membre se fera un point d'honneur d'appliquer, sans interprétation, les dites consignes. Les membres du comité présents à la salle sont à la

disposition des membres pour répondre à toutes questions. Ceux-ci ont été informés de toutes les précautions prises, et initiés aux mesures déployées. Pour toutes autres questions, prière de contacter le secrétariat (D. Ramorini, tél. 076 499 57 90, e-mail : d.ramorini@clhm.ch).

6. Prescriptions spécifiques

- a. Le présent concept de protection est une extension du règlement de salle du CLHM en raison du Covid-19, mais ne le remplace pas.
- b. Le comité privilégie la responsabilité individuelle et collective des membres du CLHM pour les entraînements dès le lundi 13.09.2021, aux conditions fixées dans le présent plan de protection. Ce qui sous-entend que chaque membre s'engage à respecter et à faire respecter scrupuleusement les consignes émises.
- c. Les locaux doivent être aérés pendant les entraînements.**
- d. Les survêtements et les linges utilisés pour l'entraînement de sport devront être lavés fréquemment (idéalement après chaque entraînement).
- e. Les gants de protection ne sont pas conseillés. Si l'usage de gants est indispensable à l'athlète, il veillera à les laver après chaque entraînement.
- f. La désinfection de chaque engins, appareils et poids utilisés doit être effectué par chaque membre après chaque usage**, respectivement avant qu'un autre membre utilise l'appareil ou l'haltère. Seuls les produits mis à la disposition des membres au sein du club pourront être utilisés à cet

effet. Les fenêtres doivent être régulièrement ouvertes afin d'aérer le club plusieurs fois par jour.

- g. Les accompagnements (enfants de membres, connaissances, amis, parents,...) ne peuvent accéder aux installations du club (y compris au vestiaire) jusqu'à nouvel avis.
- h. En cas de non-respect des consignes mentionnées dans le présent plan de protection, le club, son comité et ses membres s'exposent à des poursuites pénales et civiles.
- i. Des contrôles seront effectués régulièrement. **En cas de non-respect des présentes consignes par un ou des membres, des sanctions allant jusqu'à l'exclusion du club pourront être prononcées.**
- j. L'accès par les fenêtres est formellement interdit.
- k. Les portes doivent rester fermées, même en cas de fortes chaleurs.
- l. Le comité a confié à une entreprise professionnelle le nettoyage du club. Les surfaces dans nos locaux sont nettoyés régulièrement (sols, vestiaires, douches, WC, poignées de portes, interrupteurs, robinets, etc) et la fréquence des nettoyages a été adaptée aux circonstances.
- m. Chaque membre est tenu d'informer immédiatement le comité de toutes inobservations des présentes consignes.
- n. Chacun veillera à nettoyer et à désinfecter les urinoirs et les WC après chaque usage. Du matériel spécifique sera déposé à cet effet dans les vestiaires.

Le comité du CLHM