

## SAMBRE ET MEUSE ATHLETIQUE CLUB.

Règles imposées par le C.A. dans le cadre de la pandémie de COVID-19

A respecter pour la sécurité de tous et le bon déroulement des entraînements .

**Rappel important : tout athlète ayant des signes d'infection au coronavirus (toux, rhume, écoulement du nez, fièvre, douleurs musculaires, perte de goût et/ou de l'odorat) doit rester à la maison.**

### Chaque athlète doit :

- ⇒ Arriver au stade en tenue de sport , car les vestiaires sont fermés.
- ⇒ Se présenter à l'entrée du stade avec **un masque** sur le visage, tout en gardant une **distance de 1m50** avec la personne la plus proche dans la file.
- ⇒ Les retardataires **ne pourront entrer** sur le stade. La grille sera ouverte **5'** avant l'heure de chaque entraînement pour être refermée assez rapidement.
- ⇒ Aller se désinfecter les mains dès son arrivée sur le stade, le poste de désinfection sera placé avant la piste.
- ⇒ Respecter une distance de **5m** durant toute l'activité physique et au moins **3m** minimum durant les phases de **récupération**.
- ⇒ Utiliser exclusivement **ses affaires personnelles** et ne solliciter en aucun cas un prêt de matériel ou autre auprès d'un autre athlète.
- ⇒ Déposer son sac sur le stade à **l'endroit désigné** en respectant également les règles de distanciation.
- ⇒ Prévoir 2 essuies : un à placer sur le siège dans les gradins ou autre surface de repos et un autre pour s'éponger.
- ⇒ Repasser au poste de **désinfection** des mains après un passage aux **toilettes**.

### Remarques :

- Tout matériel utilisé sera désinfecté en début et fin d'utilisation. Il sera placé et rangé par la personne, désignée en début d'entraînement, qui se chargera de la désinfection. Le désinfectant sera fourni par le club.
- Au début de chaque séance, l'entraîneur donnera les consignes pour le bon déroulement de l'entraînement en toute sécurité.
- A la fin de chaque séance, le groupe quittera le stade **le plus rapidement possible** par la grille située **du côté piscine** et se dispersera une fois la grille franchie. **Tout rassemblement est interdit.**

**Chaque athlète respecte strictement les consignes stipulées sous peine de se voir exclu des entraînements.**