



## PROTOCOLE SANITAIRE

Saison 2020 2021

### Protection des personnes

Pour les personnes ayant contracté le COVID 19 ou ayant été en contact avec des malades confirmés, une consultation médicale s'impose avant la reprise.

Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et /ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise des cours.

#### 1) 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°C au repos à distance de l'activité.
- Reprise ou apparition d'une toux sèche.

L'arrêt de toute activité physique est impératif.

#### 2) Suivre les conseils suivants

- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif.
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical.
- Ne pas s'automédiquer à l'hydroxychloroquine.
- Surveiller sa température régulièrement au repos.

### Danser : respect des mesures sanitaires

#### 1) L'espace d'accueil

- Respecter l'heure du cours.
- Hall du gymnase : - Se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique.
- - Port du masque obligatoire (fourni par vos soins).
- Respecter une distance de 1m avec les autres danseurs lors des temps d'attente, ne pas s'embrasser ni se serrer les mains.
- L'entrée dans la salle de cours se fera par les deux portes battantes.
- La sortie du cours se fera par l'espace «contournement» du bar.
- Il est conseillé de mettre ses affaires personnelles (manteau, gilet, chaussures etc.) dans un sac. Il sera placé dans la salle de cours à distance des autres sacs.
- Attendre la fin du cours précédent avant de pénétrer dans la salle.

## 2) Organisation

- Les fenêtres et les portes resteront ouvertes durant le cours.
- La danse en couple : la règle de distanciation physique ne s'applique pas.
- Le port du masque respiratoire est obligatoire pour chaque pratiquant.
- L'espacement de 2 mètres est conseillé entre chaque couple.
- Désinfection des mains au gel hydroalcoolique si changement de partenaire.
- L'hydratation doit être gérée individuellement (bouteille personnelle).

-

## 3) Vigilances

- Ne pas venir au cours si vous avez été en contact récemment et sans protection avec une personne atteinte du Covid 19.
- Ne pas venir au cours si une personne de votre entourage présente des signes du Covid 19.
- Informer rapidement un membre du bureau si vous présentez des signes du Covid 19.

### PROTOCOLE SANITAIRE

Document réalisé par l'association Danses Loisirs Bessancourt.

Siège social : place du 30 août - 95550 Bessancourt -

Les prescriptions du présent protocole sont susceptibles d'être complétées ou ajustées en fonction de l'évolution des directives nationales.