

BEACH VOLLEY MAISONS-LAFFITTE

ETE 2020

PROTOCOLE DE REPRISE



CRENEAUX JEU LIBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Loisirs 19h/22h	Confirmés 19h/22h	Loisirs 19h/22h	Confirmés 19h/22h	Confirmés 19h/22h	Loisirs 14h/17h	Loisirs 14h/17h
					Confirmés 17h/22h	Confirmés 17h/22h

Le beach-volley est un sport sans contact qui se joue en 2 contre 2 ou bien en 3 contre 3.

1 - ACCES AU SITE

Pour chaque créneau il y aura un responsable qui s'occupera de faire rentrer et sortir les joueurs afin de bien faire respecter la circulation tout en vérifiant que les personnes non autorisées n'aient pas accès au site.

2- DOCUMENTS A FOURNIR

Chaque joueur devra fournir le formulaire de reprise d'activité comportant des questions anti-covid.

3- NOMBRE DE PERSONNES PAR TERRAIN

L'aire de jeux d'un terrain mesure 128 mètre carré, le nombre maximum de joueurs sur un terrain est de 6 joueurs.

Sachant qu'il y a 2 terrains, le maximum de joueurs sur le sable sera donc de 12.

Un responsable, désigné avant le début de chaque créneau, veille au respect du protocole.

4- ARRIVE SUR LE SITE

Chacun arrive changé (les vestiaires sont interdits) avec son propre matériel : gourde, gel hydro alcoolique, serviette, lunettes, casquette, crème solaire, aucun échange de matériel n'est autorisé.

→ Chaque joueur est obligé d'apporter son propre gel hydro alcoolique, sans celui-ci il ne sera pas accepté.

5- ESPACE D'ATTENTE

Aucun joueur autour des terrains, assis ou debout sur le sable.

La pelouse devant l'entrée des terrains de beach permettra une circulation fluide, les joueurs arrivant respectent les 1 mètre de distanciation physique et attendent que les joueurs sortent et quittent l'enceinte de jeu. L'ensemble du matériel devra être utilisé uniquement dans l'enceinte du beach-volley et strictement interdit sur l'herbe.

Aucun transat ou chaise ne devra être utilisé.

6- AVANT DE COMMENCER

Chaque joueur se lave les mains avec du gel hydro alcoolique avant de démarrer un set.

8- ECHAUFFEMENT

L'échauffement se fait à 2 maximum donc lorsque l'on joue en 3 contre 3 il est obligatoire de faire 3 groupes de 2 joueurs.

9- PENDANT LE JEU

Pas de contact physique pendant le jeu : check, accolade, poignée de main...

10- FIN DU CRENEAU

Tout le matériel (plots, mires, lignes, râteliers, pelles) utilisés pendant la séance doit être désinfecté, par le groupe présent, avec le kit de nettoyage fourni par le club et disposé autour du terrain.

ELEMENT SUPPORT POUR LA REPRISE D'ACTIVITE

Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5
Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

7
Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

8
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com

LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser
une solution
hydro-alcoolique



Tousser
ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher
dans un mouchoir
à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter
une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer sans serrer
la main
et arrêter
les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)




0 800 130 000

(appel gratuit)








LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ

COVID-19


ALERTE CORONAVIRUS COMMENT SE LAVER LES MAINS ?


 **30**
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

-  Frottez-vous les mains, paume contre paume
-  Lavez le dos des mains
-  Lavez entre les doigts
-  Frottez le dessus des doigts
-  Lavez les pouces
-  Lavez aussi le bout des doigts et les ongles
-  Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)
(INFORMATION IN FRENCH)

 **0 800 130 000**
(toll-free)

WJ0371-1071-2003 - 27 february 2020

AVANT LE SET

Se laver les mains et désinfecter le matériel (ballon, poteaux etc..)

APRES LE SET

Désinfecter le matériel utilisé et se laver les mains

LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ



**LES BONS GESTES
FACE AU CORONAVIRUS :
OÙ JETER LES MASQUES,
MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?**

COVID-19

 Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.**

 Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.**

 Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères.**

 Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle « jaune »** (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  0 800 130 000

Mise à disposition par le club :

- De sac poubelle pour jeter les masques, gants à usage unique, mouchoirs...
- De désinfectant pour le matériel (ballons, poteaux, mires...)

LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ



COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant**
de mettre son masque
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever
le masque en le prenant
par les lanières



Couvrir le nez
et la bouche



Une fois posé,
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre
dans un sac plastique et le jeter
ou s'il est en tissu, le laver
à 60° pendant 30 min

Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières



FORMULAIRE DE REPRISE D'ACTIVITE – BEACH VOLLEY MAISON-LAFFITTE

Dans le contexte actuel, dû à la crise sanitaire de la Covid-19, et de la reprise de notre activité, ce formulaire définit les conditions dans lesquelles son signataire peut participer aux créneaux du beach-volley de Maisons-Laffitte pour l'été et automne 2020.

Le certificat de la saison 2019/220 reste valable pour la reprise du beach-volley

Attention pour les nouveaux adhérents du beach-volley n'ayant pas été licencié en 2019/2020 en FFVB ou FSGT, un certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive est obligatoire et doit être réalisé après le 11 mai 2020.

- J'ai pris connaissance du nouveau protocole sanitaire mis en place par le club de beach-volley de Maisons Laffitte et des différentes directives pour la reprise d'activité.
- Je m'engage à respecter le protocole sanitaire à tout moment, la nouvelle organisation des créneaux et à suivre les directives du responsable de la séance.
- Je reconnais que malgré la mise en œuvre de ces moyens de protection le Club ne peut lui garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par le Covid-19
- Je m'engage à prendre toutes les précautions nécessaires à la protection de sa santé et de celle des autres personnes présentes dans l'enceinte sportive du Club, notamment en respectant les gestes barrières
- Je comprends que tout non-respect du protocole peut entraîner une interdiction partielle ou totale d'accès aux créneaux et au site.
- Je m'engage à respecter les mesures du gouvernement en cas d'apparition de symptômes et de le signaler au staff le plus rapidement possible.

Nom et prénom de l'adhérent (e) : _____

Nom et prénom des représentants légaux (pour les mineurs) : _____

Date : _____

Signature de l'adhérent (et des représentants légaux pour les mineurs) avec la mention « lu et approuvé »