

ESCALADAMVILLE - COVID 19

COMPORTEMENT & GESTES BARRIÈRES

AVANT MA SÉANCE D'ESCALADE

- Si je suis malade, **FIÉVREUX, SI JE TOUSSE**, ou en cas d'apparition de symptômes évoquant la Covid-19 chez vous ou **dans votre famille**. Je reste chez moi et j'appelle un médecin **et je préviens le club**
- J'arrive 15 min avant le début de la séance :
 - **Je me lave les mains**
 - **J'émerge la feuille de présence**
 - Je récupère le matériel prêté par le club, si nécessaire. (Baudrier et système d'assurage)
Ou j'utilise mon matériel d'escalade personnel.
- J'ai prévu **masque, gel hydroalcoolique, magnésie liquide, gourde** (Flacons marqués à mon nom).
- À l'entrée de la salle, je me nettoie les mains (eau + savon ou gel hydroalcoolique), je porte le masque dès l'entrée du gymnase.**
- Je respecte les marquages au sol, **les sens de circulation.**
- J'arrive en tenue de sport propre. Pas d'accès aux vestiaires.**
- Je pose mes affaires à distance de celles des autres participants.**
- Je salue mes partenaires de grimpe, l'entraîneur, le responsable en respectant les gestes barrières (Pas de contact).**

PENDANT MA SÉANCE

- Je me nettoie les mains entre chaque essai** ou longueur, au gel hydroalcoolique ou à l'eau + savon.
- J'applique les règles de distanciation physique :**
 - **1 Mètre dans la salle, au pied des voies**
 - **2 Mètres lors de la pratique** sauf quand la pratique ne le permet pas. Le grimpeur démarre quand le grimpeur de la ligne adjacente est à la 3ème dégainé; il veille à maintenir cet écart.
- J'utilise uniquement mon flacon de magnésie liquide**, marqué à mon nom.
- Pieds nus interdits** dans la salle, sur les tapis, au pied des voies => **chaussures de sport dédiées au gymnase.**
- Port du tee-shirt obligatoire.**
- Je respecte les sens de circulation** repérés au sol, les zones d'attente.
- Port du masque obligatoire** en dehors de la pratique sportive. Au sol le port du masque est obligatoire.
- J'évite les échanges de matériel personnel** entre grimpeurs.
- Je me sers d'un matériel collectif** (Cordes, dégainés) :
Un peu de gel hydroalcoolique ou lavage des mains avant et après utilisation, **et pas de corde entre les dents pour mousquetonner.**

APRÈS MA SÉANCE

- Au signal de l'encadrant, la séance est terminée :
 - **Je rends le matériel prêté par le club** après l'avoir nettoyé avec une lingette (système d'assurage).
 - **Je me lave les mains**
- Je me dirige vers la sortie **en respectant les sens de circulation** pour éviter de croiser de trop près d'autres personnes.
- Je lave ma tenue de sport** de retour à la maison.