



VOUS TRAVAILLEZ DANS UNE SALLE DE SPORT **entraîneur accueil**

QUELS SONT LES RISQUES DE TRANSMISSION DU COVID-19 ?

Quand vous êtes touchés par un postillon ou une gouttelette contaminée :

Sécrétions projetées lors d'éternuements ou de la toux, en cas de contact étroit (même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre en l'absence de mesures de protection).

Rappelez-vous que vous pouvez aussi être porteur du virus et le transmettre.

Quand vous portez vos mains ou un objet contaminé au visage :

Un risque important de transmission est le contact des mains non lavées.

Sur les surfaces contaminées (objets, cartons, poignées...), le virus peut survivre quelques heures à quelques jours.

Quand vous mangez, buvez, fumez ou vapotez,

si vous avez les mains sales ou que vous partagez les aliments, les bouteilles ou verres avec d'autres, il existe un risque important lors du contact de la main avec la bouche.

PLUSIEURS EXIGENCES

1 Engagement de la Direction

> **Mettre à jour le Document d'Évaluation des Risques Professionnels (DEVRP)** et y intégrer les mesures sanitaires prises.

> **Fournir les moyens nécessaires pour s'assurer de la maîtrise du risque Covid-19 :**

- Moyens matériels (équipements disponibles)
- Moyens budgétaires (estimation des besoins)
- Moyens humains (organisation du personnel)
- Mettre en place des procédures, consignes et un système de gestion des stocks...

> **Informers les équipes et les représentants du personnel lors de l'analyse des risques** et les associer à la définition des mesures de prévention du risque Covid-19.

> **Faire un point quotidien avec ses équipes ou avec son référent dans le respect des règles de distanciation physique sur l'évolution de la situation** (stock de masques, stock de solutions désinfectantes, nombre de cas suspects ou avérés au sein des équipes, respect des consignes....) pour s'assurer de l'adéquation des mesures prises et les ajuster le cas échéant.

2 Communication des règles et pratiques

- Établir un guide (charte, manuel, instruction ...) qui précise les modes opératoires qui doivent être respectés par le personnel pour assurer les gestes barrières, les règles d'hygiène, la distanciation physique et la gestion des cas suspects.
- Rendre accessible le guide des bonnes pratiques mis en place.
- Afficher les règles et bonnes pratiques pour les collaborateurs et les clients
- Associer les représentants du personnel à la diffusion des nouvelles consignes
- Former les équipes aux règles et bonnes pratiques du protocole sanitaire. Porter un soin tout particulier à la formation des nouveaux arrivants.

DISPOSITIONS SPÉCIFIQUES PAR ACTIVITÉS

1 Musculation

- Désinfection pluriquotidienne des barres, poids et machines de musculation (poignées, dossiers et sièges, manettes de réglage des machines, goupilles de sélection des charges).
- Mettre à disposition du pratiquant du liquide désinfectant avec essuie-tout ou lingette à usage unique afin que ce dernier soit en mesure de désinfecter chaque équipement après utilisation.
- Aménagement du plateau de musculation :
 - o 1 mètre de distance entre chaque utilisateur ;
 - o Pas de poste en face en face à moins d'1 mètre de distance.
- Cadre pratique :
 - o Respect de la règle des 1 mètre de distance minimum entre chaque personne sur le plateau de musculation. La mise en place d'un système de réservation horaire est conseillée pour faciliter l'application de cette règle.
 - o Avant de prendre en main un appareil : se désinfecter les mains à l'aide de solutions hydroalcooliques.
 - o Ne pas alterner sur une machine ou haltère (1 seul pratiquant utilise l'appareil, barre ou haltère). Un pratiquant doit finir toutes ses séries avant qu'un autre pratiquant n'utilise le même matériel.
 - o Le sportif reste sur sa machine jusqu'à ce qu'il ait fini de l'utiliser. Lorsqu'il a fini de l'utiliser, il doit nettoyer les poignées, manettes de réglages, siège et dossiers, goupille de sélection de charge. Idem pour les barres et haltères.
 - o Pas de travail lourd (parade interdite) : pas de contacts et mains sur la barre des autres personnes.
 - o Pas d'exercice allongé sur le ventre, avec le visage en appui sur un dossier ou un tapis, ce qui exclut certains exercices (ex : travail des Ischios-jambiers allongé sur le ventre - leg curl, Oiseau en appui sur un banc incliné,...)
- Encadrement :
 - o Port du masque pendant le coaching et le conseil aux pratiquants.
 - o Mesures de distanciation physique à 1 mètre minimum du pratiquant.
 - o Pareurs interdits lors des exercices mais intervention d'urgence possible.

2 Cardio-training

- Aménagements :
 - o L'utilisation des appareils de cardio-training est possible à condition de respecter des mesures de distanciation et de s'assurer du nettoyage des éléments qui seront manipulés par les pratiquants.
 - o Placer les appareils dos aux espaces et allées de circulation des adhérents, afin d'éviter les projections de postillons.
 - o Pas de machines en face à face.
- Cadre de pratique :
 - o Avant de prendre en main l'appareil : se laver les mains avec gel hydroalcoolique.
 - o Après utilisation par une personne, nettoyage avec lingette désinfectante des éléments suivants :
- Console de commande (boutons de réglages des intensités, unités, résistance, ...) ;
- Poignées ;
- Manette de réglage de la position (hauteur de selle ou siège, guidon, pédales, sangles...) ;
- Encadrement :
 - o Port du masque pendant le coaching et le conseil aux pratiquants.
 - o Mesures de distanciation physique à 1 mètre minimum du pratiquant.
 - o Ne pas toucher la console de programmation ou de réglage pendant la pratique d'un adhérent.

3 Cours collectifs

- Les cours collectifs sont organisés de façon à permettre le respect d'une distance physique minimale de 1 mètre entre chaque pratiquant, pendant et après les cours.
- Avant la séance :
 - o Désinfection du matériel : tapis, barres, poids, stop disques, élastiques, step, haltères, kettlebells, vélos (RPM)...
 - o Mise à disposition de gel hydroalcoolique à l'entrée de la salle de cours, avec nettoyage des mains obligatoire par chaque pratiquant.
 - o Mise à disposition de lingettes désinfectantes à la disposition des adhérents
- Aménagement :
 - o Espacer les zones de stockage du matériel.
 - o Réguler les circulations et déplacements pour empêcher tout rapprochement physique lors de la prise en main et dépose du matériel.
- Cadre de pratique :
 - o Respect des règles de distanciation physique minimale de 1 mètre entre chaque pratiquant dans la salle de cours.
 - o Mise en place d'un système de réservations horaires pour faciliter l'application de cette règle.
 - o Favoriser les cours qui nécessitent le moins de matériel possible.

o Mettre en place des cours de renforcement musculaire « statique » : pas de déplacement dans la salle, ni d'échanges de matériel entre pratiquant. Le pratiquant reste dans un espace délimité permettant le respect des règles de distanciation physique.

o Chaque pratiquant garde son matériel pendant toute la séance, puis le désinfecte avant de le remettre en place : haltères, step, tapis, ...

o Ne pas faire pratiquer d'exercice à plat ventre, face contre le tapis.

o Éviter les cours de cardio nécessitant des déplacements et changement de direction.

- Encadrement :

o Le coach demeure dans un espace dédié.

o Application stricte des mesures de distanciation physique - 1 mètre minimum entre chaque pratiquant / encadrant.

o Pas de contact autorisé (corrections posturales) mais utilisation de consignes orales et de démonstration.

Attention : Un risque peut en cacher un autre !

Assurez-vous que l'attention portée au risque d'infection ne conduise pas à occulter ou réduire l'attention portée aux risques propres aux activités de l'entreprise (troubles musculo-squelettiques, chutes, manutentions, etc.).

Les préconisations de la présente fiche sont susceptibles d'être complétées ou ajustées en fonction de l'évolution des connaissances.

Consultez régulièrement le site

www.service-public.pf/trav pour leur actualisation.