



## CONSIGNES A RESPECTER POUR SE PROTEGER D'UNE CONTAMINATION PAR LE COVID-19

### Mesure n° 1 : Contrôler son état de santé avant de venir nager :

afin de nous protéger collectivement, nous demandons à chacun de nos adhérents de surveiller son état de santé.

En cas de fièvre, de courbatures, de toux, perte de l'odorat, perte de goût : vous devez rester chez vous et prendre contact avec votre médecin traitant ou appeler le 0 800 130 000.

### Mesure n° 2 : Appliquer les gestes barrières :

- Respecter une distance d'au moins 1 mètre entre les personnes
- Se désinfecter les mains avec la solution hydroalcoolique à l'entrée de la piscine
- Tousser et éternuer dans votre coude ou dans un mouchoir à usage unique qui sera jeté
- Saluer sans se serrer la main, sans embrassade
- Eviter de se toucher le visage sans nettoyage préalable des mains

### Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans  
son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades

### Mesure n° 3 : Port du masque obligatoire dès l'accès au site :

- Interdiction d'entrer dans le hall de la piscine sans masque
- Port du masque recommandé dès la sortie de l'eau (se munir d'un sac plastique où est écrit votre nom contenant votre masque propre pour la sortie de l'entraînement et d'un autre sac plastique pour mettre votre masque usagé).

### Mesure n° 4 : Interdiction de se prêter du matériel :

- Chacun doit avoir sa gourde et son filet (palme, pull buoy...) à désinfecter après utilisation

### Mesure n° 5 : Respecter les consignes sanitaires d'accès aux bassins :

- Respecter les affichages limitant le nombre de personnes présentes en même temps dans les espaces collectifs : Hall d'entrée, vestiaires, douches....
- Respecter les protocoles établis par les gestionnaires des piscines (respect du circuit de fonctionnement et de l'organisation facilitant la distanciation et la désinfection régulière des zones communes).
- Prendre sa douche savonnée avant et après la pratique.

### Mesure n° 6 : Limiter son temps de présence :

- Se changer rapidement, les pratiquants auront pris leurs dispositions avant l'entraînement pour réduire leur temps dans les vestiaires au strict minimum
- Les pratiquants arrivent à l'heure et quittent la piscine dès la fin de la séance

NOUS DEVONS TOUS ETRE ACTEURS DE NOTRE PROTECTION COLLECTIVE  
CONTRE LE COVID-19.  
AFIN DE GARANTIR A TOUS UNE PRATIQUE EN SECURITE.