

# Protocole Sanitaire et de reprise de l'entraînement pour l'U.N.Ploërmel.



- 1- La première semaine de retour à l'entraînement aquatique aura lieu à la piscine de PLOËRMEL.
- 2- Lors de l'arrivée des athlètes, les parents restent en retrait. Seuls les athlètes s'approchent de l'entrée club située à gauche de l'entrée principale de l'établissement.
- 3- Les athlètes et entraîneurs uniquement pénètrent dans l'établissement, puis au bord du bassin. Si besoin, un référent club pourra gérer le flux des athlètes à leur arrivée.
- 4- Les Athlètes portent obligatoirement UN MASQUE et se placent selon le marquage au sol à 1m les uns des autres devant l'entrée.
- 5- Avant l'entrée dans l'équipement, l'entraîneur ou le référent club vérifie les fiches médicales d'auto-diagnostique et prend la température des athlètes. Les athlètes conservent leur masque jusqu'au Briefing et pendant la mise en place du bassin ou des lignes d'eau.
- 6- Si des symptômes respiratoires, digestifs ou une température excessive font penser à une possibilité de contamination Covid, l'athlète ne sera pas autorisé à participer à l'entraînement, ni même à entrer dans l'établissement. Il sera invité à aller voir son médecin au plus tôt.
- 7- Les nageurs ont déjà leur maillot de bain sur eux et enlèvent leurs vêtements « de ville » sur les plages (pas d'accès aux vestiaires.) Les chaussures et habits sont rangés dans leur sac personnel qui doit ensuite être fermé.
- 8- Le groupe d'entraînement est restreint à 10 personnes : 9 athlètes et leur entraîneur.
- 9- Il peut y avoir deux groupe d'entraînements s'il y a deux entraîneurs.
- 10- Les nageurs en phase statique ou stationnaire doivent rester à 5m les uns des autres.
- 11- L'entraînement consiste en : Un briefing et rappel des règles spécifiques lors duquel les athlètes conservent leur masque ainsi que les coaches. Suite au Briefing les masques sont rangés et les athlètes vont à l'eau. Suite à l'entraînement un Débriefing est programmé afin d'avoir un ressenti des athlètes et un retour sur le respect des règles spécifiques.
- 12- Les athlètes se rhabillent à l'aide de leur serviette ou d'un poncho et sortent un à un du bassin en portant leur masque. Ils quittent l'établissement dès qu'ils sont rhabillés et rejoignent leurs parents à l'extérieur de l'établissement.
- 13- Les présences seront notées dans chaque groupe d'entraînement pour une meilleure traçabilité.
- 14- Les personnels encadrants seront équipés de protections individuelles : masques et gel hydro-alcoolique.
- 15- Les protocoles sanitaires et le présent protocole spécifique seront affichés à la piscine.

## Annexe II

### QUESTIONNAIRE préalable à l'entraînement

(A conserver par le nageur)

NOM : .....

Date : .....

PRENOM : .....

Prise de température : ..... °C

Fréquence cardiaque de repos (le matin avant de se lever) : ...../mn

#### **Durant ces dernières 24 h, je présente :**

- De la fièvre > ou = à 38° OUI  NON
- Une toux OUI  NON
- Un essoufflement OUI  NON
- Une perte de goût et/ou de l'odorat OUI  NON
- Des céphalées OUI  NON
- Des courbatures OUI  NON
- Une grosse fatigue OUI  NON
- Un syndrome diarrhéique de plus de 3 selles quotidiennes OUI  NON
- Des douleurs thoraciques (à type de brûlures) OUI  NON
- Des signes cutanés des mains ou des pieds (type engelure) OUI  NON

**Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions, vous n'êtes pas en mesure de suivre l'entraînement. Merci de :**

- Contacter votre entraîneur pour l'avertir de votre absence
- Consulter votre médecin traitant
- Tenir informé votre médecin de pole et votre médecin d'équipe des conclusions de la consultation

JOUR	Fin public	Horaires UNP/ Groupes.		
------	------------	------------------------	--	--

<b>LUNDI 15</b>	18h15	18h15-19h15	19h15-20h30	20h30-21h30
LS		PROMO/DEP	ELITE	MASTER
FZ		RELEVE	ESPOIR	SAUVETAGE

<b>MARDI 16</b>	19h00		19h00-20h15	20h15-21h30
LS			ELITE	REGION
FZ			ESPOIR	ADULTE

<b>MERCREDI 17</b>	18h15	18h15-19h15	19h15-20h30	20h15-21h30
LS		RELEVE	ELITE	MASTER
FZ		PASS 4N	SAUVETAGE	ADULTE

<b>JEUDI 18</b>	18h45		18h45-19h45	19h45-21h00
LS			ESPOIR	ELITE
FZ			PROMO/DEP	SAUVETAGE

<b>VENDREDI 19</b>	18h15	18h15-19h15	19h15-20h30	20h30-21h30
LS		PASS 4N	ELITE	MASTER
FZ		PASSEPORT	REGION	ADULTE

<b>SAMEDI 20</b>	EAU LIBRE	matin	matin
LS		Elites	Masters
FZ		Espoirs/ Régions	Adultes