



Gémozac, le 15 juin 2020

## CONDITIONS DE REPRISE DES ACTIVITES DU CLUB - JUIN 2020 -

### I. A quoi je dois penser pour moi

Je maîtrise parfaitement bien les gestes barrières mis en place depuis le début de la crise :

1. **Lavage de mains fréquent, entre chaque essai toute la séance. (Gel mis à disposition par le club)**
2. Toux dans le coude, mouchoir à usage unique jeté dans une poubelle
3. Pas d'embrassade

#### Les gestes spécifiques à la séance d'escalade :

1. Je porte un masque lors des regroupements : obligatoire à l'accueil.
2. J'apporte ma propre bouteille d'eau nominative, mon encas (si nécessaire)
3. J'arrive directement à la salle en tenue de sport : vestiaire non accessible hormis toilette et lavabo.
4. **Pieds nus interdits sur tous les sols.**
5. **Port du tee-shirt obligatoire.**

### II. A quoi je dois penser pour les autres

Je maîtrise parfaitement la distanciation sociale entre chacun :

1. 1m entre chacun sinon je porte un masque
2. 1,5m entre chaque assureur au pied des voies
3. 5m entre les grimpeurs sur le mur (respect des couloirs de grimpe autorisés)

#### Les gestes spécifiques à la séance d'escalade :

1. Je me lave les mains en entrant dans la salle et avant de repartir.
2. **Pas de main sur le visage avant de prendre une prise d'escalade, une dégaine, la corde. Si c'est le cas : lavage de main immédiat.**

### III. A quoi le club s'engage pour ma santé

#### Le club met à disposition à l'accueil de la séance :

1. **Un document à remplir et à signer qui atteste notamment que vous acceptez de respecter les règles sanitaires du club GEM.**
2. Un document des présences sur la séance avec heure d'arrivée, de départ, un numéro de téléphone.
3. Du gel hydro-alcoolique
4. Du désinfectant pour nettoyer la chaise que vous aurez utilisé pour vous asseoir ou poser vos affaires.

## IV. A quoi le club s'engage pour le matériel

Le club continue le prêt de son matériel :

- 1. Les cordes :** Mise en quarantaine de 72h après utilisation.
- 2. Les dégaines :** Grimpe en tête possible sur les créniaux libre adulte
- 3. Les systèmes d'assurage :**
  - Grimpe en moulinette : ils seront sur les cordes, prêt à l'emploi.
  - Grimpe en tête et si emprunt au club : utiliser un système d'assurage par personne. Désinfection chaque fin de journée.
- 4. Baudriers :** Mise en quarantaine de 72h après utilisation.
  - Si possible : utiliser votre baudrier

**Le reste du matériel doit être personnel :** les règles de désinfection ne sont pas compatibles avec les notices d'entretien général (sauf cas contraire).

1. Si possible : baudrier + système d'assurage
2. Vos chaussons d'escalade
3. Votre sac à magnésie personnel, de même pour la magnésie liquide (le club ne fournira pas la magnésie liquide)

## V. Nouveauté pour l'accueil des adhérents mineurs et majeurs

DES INSCRIPTIONS EN LIGNE : afin de respecter l'accès à 8 personnes maximum par groupe et par entraîneur, votre inscription en ligne sera obligatoire pour accéder à la structure. L'idée sera de permettre un roulement selon vos disponibilités et vos motivations.

Un planning pour les mineurs avec encadrement. / Un planning pour les adultes en autonomie.

Pour l'école d'escalade, nous accueillerons 2 groupes sur chaque créneau, un dans la grande salle et un dans le bloc.

Pour les créneaux adultes, nous nous engageons à accueillir 2 groupes dans la salle répartis dans des lieux précis :

- 1 groupe dans la grande salle de 18 personnes
- 1 groupe dans la salle de bloc de 10 personnes

### Les contenus d'une reprise en douceur :

- L'arrêt prolongé d'une activité engendre une désadaptation du corps à la pratique, soyez très vigilant lors du 1<sup>er</sup> mois de reprise.
- Une reprise en douceur est fortement conseillée : vous grimpez dans le 6a, allez faire un tour dans les voies en 5a.
- Faites-vous plaisir avec des défis techniques et de la grimpe de qualité, plutôt que de miser sur la performance.
- Hydratez-vous ! Il fait chaud dans la salle, reprendre de bonnes habitudes avec 2 gorgées d'eau régulièrement.
- Pour accueillir le plus de personnes possibles, les séances seront limitées à 1h pour les mineurs, 1h30 pour les adultes, pour ce mois de juin. (+ accueil 15' avant, quitter la salle au maximum 15' après le créneau).

