

Charte Covid-19 pour l'animation Portes Ouvertes Run2KChallenge

Contexte

La région de Bordeaux est classée rouge depuis quelques jours. Chacun doit redoubler de vigilance pour continuer à pratiquer ses activités tout en se protégeant et en protégeant les autres.

L'animation **Run2KChallenge** se fera dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

Cette charte a pour but de vous **informer** de la mise en place d'un **protocole** que nous appliquerons. Après en avoir pris connaissance, nous vous invitons à vous engager à le respecter.

Je respecte les gestes barrières

Les gestes barrières permettent de limiter les risques de contamination. Protégeons-nous, protégeons les autres en les respectant.



Important : Port du masque

La commission médicale de la Fédération ne recommande pas le port du masque pendant l'activité physique. Avec la transpiration, l'humidité imprègne le masque qui devient inutile voire dangereux car poreux.

Dans tout autre situation et en particulier, lors d'échanges verbaux, il est vivement conseillé.

Lors d'un échange de paroles, l'homme émet des postillons avec une vitesse initiale de l'ordre de 4 mètres par seconde et de l'ordre de 2.5 mètres par seconde pour la femme.

Je mesure mon état de santé



En préalable à ma participation,

- j'assure ne pas avoir de symptômes (fièvre, toux, éternuements...)
- Je n'ai pas été mis en quarantaine
- Je n'ai pas eu de contacts récents avec des personnes porteuses du virus.
- Je ne souffre pas d'une pathologie chronique (ALD, cardio-vasculaire, respiratoire...)
- Je considère mon état de forme non contraignant pour parcourir 2km en courant à mon allure.

Je m'inscris au Challenge



Pour évaluer le nombre de participants et permettre la constitution de petits groupes, le participant s'inscrit en ligne. Une réponse de l'organisateur le confirmera. Le Club s'engage auprès des autorités à fournir la liste aux services sanitaires qui en feraient la demande à visée épidémiologique.

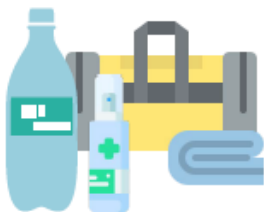
Le **respect des horaires** est demandé à chacun pour la qualité et à la sécurité des séances.

J'applique les premiers gestes



En début de séance, je me frictionne les mains avec du gel hydroalcoolique et je veille à être toujours à distance de 1m des autres personnes.

J'utilise uniquement mon équipement



J'arrive en tenue à la séance avec ma propre réserve d'eau, mon gel hydroalcoolique, ma serviette.

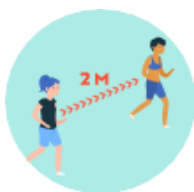
Je ne confie pas mes objets personnels à une autre personne (ex : téléphone, clés, portefeuille, mouchoirs...).



Equipement d'entraînement

Je ne touche pas au matériel, l'organisateur est seul habilité à installer et à ranger le matériel.

Je respecte les distances



Lors de la course des 2km, j'observe autant que possible une distanciation de **2m**.

Pour les séances d'échauffement, d'étirement, j'évolue sur **4m2**.

Fin de séance et retour à la maison



Au début comme à la fin, le respect des horaires est aussi important. La fin d'une séance signifie que chacun quitte le site rapidement.

De retour à la maison, les règles d'hygiènes habituelles s'appliquent, mais il faudra veiller également à laver ses affaires à 60°, à laisser ses chaussures à l'extérieur.