Protocole d'accueil Aviron Valentinois du 19 mai au 2 juin

Application du protocole national de déconfinement de la fédération française d'aviron

Rappel de la réglementation spécifique à la pratique de l'aviron et des activités annexes du 11 mai au 2 juin 2020

- **Pratique exclusive en bateau individuel**, en eaux intérieures exclusivement, de l'initiation jusqu'à la pratique de compétition,
- Pratique de la musculation, de la PPG ou de l'ergomètre en extérieur exclusivement,
- **Accès exclusif aux garages à bateaux**, à l'exclusion de tous les autres locaux et uniquement pour accéder aux embarcations et matériels utiles à la pratique,
- **Effectif maximum de 10 personnes** par séance et/ou présents sur le site du club en même temps.

Description des activités proposées par l'Aviron Valentinois du 18 mai au 2 juin 2020

- Sortie uniquement en bateau individuel : **skiff** ou **intermédiaire**, pas de séances au sol.
- Une sortie par rameur par semaine, **inscription préalable obligatoire**
- Groupe de **5** à **9** rameurs

Pour les loisirs n'ayant jamais fait de bateau individuel, des **initiations** sur des bateaux adaptés seront proposées par Houssem.

Matériel personnel à prévoir pour chaque sortie

Il est demandé aux rameurs d'apporter les **éléments de protection** suivants pour chaque séance dans la mesure du possible :

Un masque à porter dès qu'on n'est pas sur l'eau pour manipuler le matériel

Un petit flacon de gel hydroalcoolique pour se nettoyer les mains à tout moment et notamment sur le bateau

Un sac plastique pour ranger son masque sur le bateau

Un sac étanche ou un petit sac à dos pour emmener ses effets personnels et son flacon de gel hydroalcoolique sur le bateau

Des chaussettes propres pour préserver les chaussures communes des skiffs

Déroulement d'une séance type

Port du masque obligatoire de l'arrivée au club jusqu'à la montée sur le bateau et de la descente du bateau au départ du club

Pas plus de 2 personnes en même temps dans le hangar ou sur le ponton

Respecter une **distance de 2 mètres** entre les 2 personnes

Avant la séance

1. Je m'inscris sur le Doodle
   ⚠ **Pas plus d'une séance par semaine et par personne**
2. J'attends la confirmation d'Houssem sur ma participation et le maintien de la séance

Arrivée au club

1. Je me présente au club directement en tenue et je ne garde que le strict nécessaire avec moi
   NB : Pour ceux qui ne veulent/peuvent pas emmener leurs affaires sur l'eau, les clefs de voiture et portefeuille pourront être mis dans des sachets individuels dans une caisse qui sera régulièrement désinfectée.
2. Je me désinfecte les mains et j'enfile mon masque
3. Je rentre par la porte de droite pour aller jusqu'à l'évier me laver les mains.
4. Houssem m'indique le bateau qui m'a été attribué et note ma sortie sur le cahier de sortie.

⚠ **Les vestiaires, douches et WC sont condamnés et inaccessibles : prenez vos dispositions !!**

Préparation du matériel

1. Je sors mon bateau et le pose sur les tréteaux déjà en place
2. Je prépare mon bateau sans toucher aux tréteaux
3. Quand mon bateau est prêt, je me dirige vers le ponton en tenant la droite

Au ponton

1. Je mets mon bateau à l'eau, je l'équipe et je m'installe
2. Après m'être désinfecté les mains, je peux retirer mon masque et le placer dans le sachet plastique pour qu'il ne soit pas mouillé

Sur l' eau

1. Je profite de ma sortie ☺
2. Après avoir aponté, et avant de sortir du bateau, je me désinfecte les mains et je remets mon masque

Rangement du matériel

1. Je ramène mon matériel au club, en tenant la droite
2. Je nettoie soigneusement mon bateau en désinfectant les parties suivantes à l'aide des produits mis à disposition :
   - Les **poignées** des avirons
   - Le **siège** de la coulisse
   - Les **zones où les mains se posent** pour porter le bateau
   - Les **chaussures**
   - Les **dames de nage**
   - Le **fond du bateau**, entre les rails et la planche de pieds
3. Je range mon matériel et je vérifie qu'Houssem a bien noté mon retour sur le cahier de sortie
4. Ma séance est terminée, je quitte le club