

Protocole de post-confinement lié à l'épidémie COVID 19 (page 1) concernant l'activité « locations de canoës », Période du 11 mai au 02 Juin 2020

Il y aura un réexamen de ce protocole au 02 juin 2020, notamment pour les loueurs concernant les embarcations biplaces dans le cadre des activités touristiques et commerciales. Y aura t il un allègement ? Il faut attendre cette date du 02 juin et espérer, donc actuellement une personne par embarcation.

Extrait du message de Mme la ministre des sports : Mme Roxana MARACINEANU

« C'est un premier pas vers un retour à une vie sociale qui doit s'effectuer avec prudence. Il va permettre progressivement à chacun et à chacune de reprendre son sport,.... »

« Mais n'oublions pas que nous sommes toujours dans une situation de crise sanitaire. Le chemin vers une vie « normale » sera long. Il le sera encore davantage si nous ne sommes pas rigoureux dans l'application stricte des gestes barrières et des règles de distanciation physique ».

Recommandations sanitaires à la reprise de l'activité « locations de canoës » proposée par PICARDIE-CANOE

- 1) Pour les personnes ayant contracté le covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), une consultation médicale s'impose avant la reprise. La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.
- 2) Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptômes et confirmation Covid-19, voir le point 1.
- 3) Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
- 4) Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter des risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

Respecter scrupuleusement les conditions et les modalités de reprise des activités physiques et sportives fixées par le gouvernement.

REGLES DE DISTANCIATION PHYSIQUES

(page 2)

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 mètre et pour les activités un espace de 4 M2 pour chaque participant.

LES MESURES BARRIERES DOIVENT ETRE MAINTENUES

Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique.

Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées,...)

L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,...) doit être proscrit.

L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation.

Le port du masque rend difficile la pratique de l'activité canoë-kayak. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

ARRÊTER IMP2RATIVEMENT TOUTES ACTIVITE PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MEDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

Douleur dans la poitrine

Essoufflement anormal

Palpitations

Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort

Perte brutale du goût et/ou de l'odorat.

Fatigue anormale

Température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité

Reprise ou apparition d'une toux sèche.

Suivre les conseils suivants :

Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre)

Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical. à

Ne pas s'automédiquer à l'hydroxychloroquine

Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours.

Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

Reprise individualisée des activités physiques et sportives :

Les activités sportives individuelles pourront se faire :

- en extérieur
- sans utilisation de vestiaires (Tous les vestiaires devront rester fermés).
- sans limitation de durée de pratique, ni possession d'attestation.
- dans une zone d'évolution de 100 kms autour du domicile.
- en limitant les rassemblements à 10 personnes maximum. Par rassemblement de 10 personnes, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure des flux de personnes présentes simultanément dans un espace rapproché sur un même site (voie publique, lieux de pratique publics ou privés), devant eux-même respecter en leur sein les règles de distanciation physique.

Le prestataire s'engage à fournir une solution hydro-alcoolique, à désinfecter le matériel avant chaque usage, à respecter et à faire respecter les règles sanitaires ci-dessus énoncées. **IL NE POURRA PAS PROPOSER DE CO-VOITURAGE**

Les réservations au préalable sont à privilégier afin de minimiser au maximum les contacts. Elles peuvent être réalisées directement sur notre site internet www.picardie-canoë.com (paiement par carte).

Attention : En complétant le contrat de locations de canoës, le locataire déclare avoir pris connaissance et validé les conditions de participation (voir verso du contrat), mais aussi l'ensemble du protocole ci-dessus énoncé, consultable sur notre site internet : www.picardie-canoë.com et sur le site de l'activité avant chaque départ .