

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Eviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

# MARQ'ENERGYM

Le présent document vise à rappeler les conditions sanitaires de mise en place des activités sportives au sein de votre club. Vous devrez en prendre connaissance avant toute participation aux séances et remettre le formulaire complété par vos soins et signé à votre coach ou à un représentant du bureau.

## AVANT DE VOUS RENDRE AUX SÉANCES DE SPORT, ASSUREZ-VOUS DE :

Ne pas avoir de symptômes du Covid-19

- ⇒ Ne pas avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours précédents l'activité.
- ⇒ Informer votre club en cas de contraction du virus et rester en isolement pendant 15 jours.
- ⇒ Respecter les recommandations de votre médecin traitant au regard de votre état de vulnérabilité et consulter votre médecin avant de reprendre une activité physique si vous avez été atteint par le Covid-19.
- ⇒ Assurez-vous d'avoir un masque avant de vous rendre à la séance, ôtez le pendant la séance et remettez le ensuite.

## PENDANT LA SÉANCE, ASSUREZ-VOUS DE :

- ⇒ Respecter une distance physique minimum avec les autres pratiquants de 2 m.
- ⇒ Eviter les regroupements entre pratiquants avant, pendant ou après la séance.
- ⇒ **Nettoyer vos mains avec un gel hydroalcoolique, avant et après la séance.**  
*(merci apporter votre propre gel)*
- ⇒ **Utiliser exclusivement votre propre matériel sportif et ne pas l'échanger ou le prêter**  
*(merci apporter un tapis).*
- ⇒ **Signer la feuille de présence (pour suivi éventuel des « cas contacts »)**

Je soussigné(e) ..... certifie avoir pris connaissance des présentes conditions de reprise de l'activité physique et m'engage à respecter toutes les consignes sanitaires données par l'association.

Le .....

Signature: