

## MARCHE SANTE

### Protocole année 2020/21 :

- Merci **d'arriver à l'heure** au cours.
- Le cours est ouvert **uniquement aux personnes ayant une inscription auprès du Foyer**, même pour le cours d'essai.
- Un **nettoyage des mains** au gel hydroalcoolique ou lavage au savon est obligatoire à **l'arrivée et au départ**.
- Chaque élève devra porter son propre **masque durant les moments statique (arrivée, départ)** et son propre gel hydroalcoolique.
- Il n'y a pas de **vestiaires**, il faudra donc **arriver en tenue**.
- Durant le cours
  - **5 mètres minimum** entre chaque pratiquant de marche nordique
  - **1,5 mètre minimum** d'espacement latéral entre deux marcheurs de front ou en cas de croisement avec d'autres personnes.
  - Lors des exercices d'échauffement, de gymnastique, de renforcement et d'étirement réalisés sans déplacement surface d'au moins **4m<sup>2</sup>** pour chaque personne.
- Chaque élève devra avoir son propre matériel : mouchoir, gourde d'eau... Le matériel de prêt devra être nominatif.

Je soussigné.....

m'engage à prendre connaissance du protocole sanitaire et à le respecter.

avoir pris connaissance des risques liés à la pandémie et la manière avec laquelle le Foyer Culturel de Sciez et du Chablais met en œuvre les mesures sanitaires pour éviter la contamination. J'ai connaissance du fait que ces mesures ne garantissent pas l'absence de contamination.

je certifie que je ne présente pas de symptômes ni d'état de fragilité particulier et que je suis sensibilisé aux gestes barrières.

si j'ai eu le COVID-19, je dois consulter mon médecin pour valider ma reprise

je m'engage à ne pas me présenter lors des cours si je présente des symptômes du COVID19.

*NB : Ce protocole est susceptible d'évoluer en fonction des directives gouvernementales.*

Date :

Signature :