

La Rame

Société féminine d'aviron - Case postale 152 - 1814 La Tour-de-Peilz

Réouverture dès le 6 juin 2020 avec plan de protection

Selon les décisions du Conseil fédéral, de l'OFSP et les directives de Swiss Rowing, la pratique de l'aviron est à nouveau autorisée moyennant ce qui suit :

- Les bateaux de 3 et de 4 peuvent à nouveau sortir
- Les personnes qui barrent, portent un masque
- Les restrictions pour les groupes à risque sont levées
- Réouverture des vestiaires, des douches et des WC
- Réouverture de la cuisine

Plan de protection selon les directives de Swiss Rowing/OFSP :

- ❖ Pas de participation en cas de symptômes
- ❖ Respect de la distanciation sociale (2m/10m²)
- ❖ Hygiène des mains / désinfection
- ❖ Tenue de la liste de toutes les personnes fréquentant le club
- ❖ Personnes responsables de l'application de ces mesures - le Comité

Mesures spécifiques pour La Rame

Mesures d'hygiène « bateaux » et « planches »

- Préparation et mise à l'eau du bateau comme d'habitude
- Au retour la coque des bateaux est nettoyée à grande eau et séchée ainsi que les sièges, cale-pieds, portants et coulisses
- Seuls les tolets et chevalets sont **désinfectés ; ATTENTION : gicler le produit désinfectant sur le papier - PAS SUR LE BATEAU**
- Les pelles sont nettoyées comme d'habitude et les **manchons désinfectés**
- Les linges ou torchons ne sont utilisés qu'UNE fois, puis jetés dans le bac pour lavage
- Les coussins-sièges et gilets ne sont PAS disponibles. Chaque rameuse prend son matériel
- Les inscriptions dans le livre de bord se font comme d'habitude ; les crayons/stylos, lunettes, l'interrupteur de la lampe, tél. **sont désinfectés**

Mesures d'hygiène « local »

- En arrivant au local, chaque rameuse **se désinfecte** les mains avec son propre produit
- Chaque rameuse arrive de préférence en vêtement de sport et avec sa boisson
- Le vestiaire **NE peut PAS** être occupé par plus de 3 personnes à la fois
- L'étage fait aussi office de vestiaire (4 personnes simultanément max.)
- Chaque rameuse **désinfecte** sa douche après utilisation
- L'utilisation des WC est soumise à des mesures d'hygiène strictes
- Après avoir ramé, chaque rameuse **désinfecte tout** ce qu'elle a touché : poignées de portes, de fenêtres, interrupteurs, main courante, crayon/stylo, téléphone, etc
- Chaque rameuse veille à respecter la distanciation sociale (2m/10m2)

Mesures d'hygiène « cuisine »

- Pour faciliter l'utilisation de la cuisine :
 - Désignation d'une personne par groupe pour la préparation de toutes les boissons, (crème et sucre en doses individuelles) en **gobelets jetables uniquement** et exceptionnellement au vu des circonstances
 - Encaissement des boissons
 - **Désinfection** par la personne de tout ce qui a été touché/utilisé yc. tables, chaises, tabourets ou tout autre matériel
 - La personne responsable **confirme la désinfection en datant et signant** la liste affichée à la cuisine

Mesures hygiène « WC »

La lunette, le couvercle du WC, le poussoir de la chasse d'eau, la robinetterie, les poignées de porte (int-./ext.) **sont désinfectés** après chaque utilisation avec le produit mis à disposition

Mesures d'hygiène « ergomètres »

- Utilisation simultanée des 4 ergomètres autorisée
- Les poignées, sièges, leviers de réglage, bancs, tables, stylos ou toute autre matériel utilisé **sont désinfectés** après chaque utilisation avec le produit mis à disposition
- Pour le surplus les mesures d'hygiène « local/vestiaire/cuisine/WC » s'appliquent
- Chaque utilisatrice s'inscrit dans le classeur réservé à cet effet

Mesures d'hygiène « Paddle »

- Les utilisatrices des Paddle sont soumises aux mêmes mesures d'hygiène que les rameuses pour le local/vestiaire/cuisine/WC
- Mise à l'eau des Paddle comme d'habitude
- Au retour, le Paddle est nettoyé à grande eau et la pagaye (rame) **désinfectée**
- Les sorties sont notées dans le classeur

Mesures d'hygiène pour « nageuses »

- Les nageuses sont soumises aux mêmes mesures d'hygiène que les rameuses pour le local/vestiaire/cuisine/WC
- Les nageuses arrivent de préférence en maillot de bain
- Les nageuses notent leur passage dans le classeur Paddle (2^{ème} partie)

TOUTE PERSONNE SOUFFRANT D'UN QUELCONQUE SYMPTÔME MÊME LEGER DE LA MALADIE (fièvre, toux sèche, troubles de l'odorat et/ou du goût, conjonctivite, diarrhée légère, fatigue, essoufflement, douleurs musculaires des membres – liste non-exhaustive) **NE DOIT PAS FREQUENTER LE CLUB.**

Si une rameuse constate des symptômes de la maladie après avoir ramé, elle en informe sans délai le Comité soit par mail à info@larame.ch ou en appelant un membre du Comité.

Pour une question de traçabilité (santé), TOUTE PERSONNE fréquentant le local est tenue de s'inscrire sur le livre de bord ou classeur respectif. Si la personne n'est que de passage, elle doit s'inscrire dans le classeur Paddle/Nageuses sous l'onglet « nageuses ».

Reprise des sorties officielles : mardi 9 juin 2020 à 9h00 et 19h00

- Le « Piquet » organise les sorties comme jusqu'ici
- Les rameuses doivent être **présentes** en tenue de sport **15 min avant le départ** pour la préparation des bateaux
- 100 kms dans la saison sont toujours requis (règlement) pour sortir en skiff

Chaque rameuse prend ses responsabilités afin d'éviter toute propagation du virus.

Même si le nombre de personnes a été augmenté pour les rassemblements, la distanciation sociale et les mesures d'hygiène demeurent inchangées. A vous de jouer !

Votre Comité