



RÈGLEMENT SANITAIRE 2020

Le contexte sanitaire particulier de cette rentrée nous impose un certain nombre de règles que nous devons respecter afin que cette reprise de l'activité perdure.
Elles sont applicables dès le 14 septembre 2020.

Par votre adhésion à Tandem Dance, vous acceptez implicitement ces règles et vous vous engagez à les respecter.

CONSIGNES MINISTÉRIELLES

Préambule

Pour les personnes ayant contracté la Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par la covid-19), ayant été en contact avec des malades confirmés ou en provenance de pays considérés à risque pour la propagation de la covid-19, une consultation médicale s'impose avant la reprise.

Pour les personnes ayant eu une activité physique très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

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 les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaire ou articulaire, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

A. Rappel des mesures barrières

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique.
- Le port du masque est obligatoire lors de la circulation dans les locaux – entrée et sortie des pratiquants, ...
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnelles, ...).
- 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.

B. Arrêter impérativement toute activité physique et consulter rapidement un médecin devant l'apparition de ces signes d'alerte

- 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°C au repos à distance de l'activité.
- Reprise ou apparition d'une toux sèche.

C. Suivre ces conseils

- Respecter les [10 règles d'or des cardiologues du sport](#). Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre).
- Ne pas s'auto-médiquer.
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire, y compris aspirine et ibuprofène, sans avis médical.
- 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.

INSCRIPTIONS À TANDEM DANCE

Les inscriptions pour chaque cours seront limitées en fonction de la superficie de chaque salle :

- Salle à Cerdan : 30 élèves
- Salle à l'Annexe St. Exupéry : 40 élèves
- Salle H. Wallon à Jules Ferry : 20 élèves

Les cours de la semaine du 14 au 18 septembre se feront en portes ouvertes dans le respect de ces limites.

À compter du lundi 21 septembre seules les personnes inscrites ou en cours d'inscriptions seront acceptées dans les salles de cours.

PARTICIPATIONS AUX COURS

Chaque participant devra émarginer la feuille de présence.

Tout matériel servant à l'activité doit être personnel. Chaque participant, en conséquence, devra être muni de son propre matériel et de sa propre tenue dans un sac spécifique fermé.

Tout changement de tenue et/ou de chaussures doit être effectué avant d'entrer dans la salle du cours de danse.

Des chaussures réservées exclusivement à la pratique de la danse sont obligatoires.

SPÉCIFICITÉS

Pour la Danse en couple, un espacement de 2 mètres entre chaque couple est conseillé par les instances gouvernementales si l'effectif et la configuration de la salle le permettent, mais n'est pas obligatoire.

Les changements de partenaire ne seront pas pratiqués.

Le port du masque n'est pas obligatoire lors de la pratique des activités physiques. Toutefois, lorsque le contact est nécessaire à la pratique en couple, nous conseillons le port du masque respiratoire par chaque pratiquant lorsque les deux partenaires ne sont pas du même foyer familial.

RÈGLES DE BON SENS

Voici une liste de précautions à prendre et à respecter bien sûr au maximum :

- Respecter l'heure de vos séances.
- Selon l'organisation de l'accueil de vos cours, il vous faudra attendre la fin de la séance précédente à l'extérieur de la salle et l'autorisation de votre professeur pour entrer.
- Respecter une distance d'au moins 1 m avec les autres danseurs lors des temps d'attente peu importe le lieu où vous êtes (intérieur ou extérieur de l'établissement d'accueil), continuer à éviter les embrassades ainsi que de se serrer les mains.
- Désinfection des mains par lavage rigoureux (30 secondes) à l'eau et au savon ou avec du gel hydroalcoolique.
- Reporter la reprise de vos séances si vous êtes une personne fragile ou si vous avez été récemment en contact avec une personne atteinte de la Covid-19.
- Ne pas venir à votre séance si vous ou une personne de votre entourage présente les signes de la Covid-19. Il est souhaitable de prévenir votre professeur ou le responsable de la structure.