

Plan de protection destiné au secteur du fitness

Version du 3 mai 2020

Le présent plan de protection contient les règles générales permettant également d'exploiter en toute sécurité les centres de fitness et d'entraînement pendant la période de propagation du coronavirus. Sur la base des règles générales s'appliquant aux plans de protection relatifs aux activités d'entraînement de l'Office fédéral du sport (OFSP), des exigences d'exploitation pour centres de fitness et d'entraînement ont été formulées pour réduire les risques de transmission virale pendant l'entraînement à un niveau justifiant la réouverture du centre. L'entraînement n'est pas autorisé si le plan de protection n'est pas respecté. Les autorités peuvent infliger des amendes à tout exploitant qui contreviendrait à l'ordonnance en vigueur visant à prémunir la population contre une infection au coronavirus.

1. Domaine d'application

Dans le cadre des décisions prises le 16 avril 2020, le Conseil fédéral a chargé le Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS) d'élaborer un plan d'assouplissement des mesures dans l'ensemble du secteur sportif. Le plan doit indiquer de quelle manière les entraînements sportifs dans les domaines des sports de loisir et des sports de haut niveau peuvent à nouveau se dérouler dans le cadre des mesures factières de protection qui restent en vigueur.

- Le présent plan de protection rendu plausible par l'OFSP/OFSP représente un plan sommaire au sens de l'article 6a alinéa 3 de l'ordonnance 2 sur les mesures destinées à lutter contre le coronavirus (ordonnance 2 COVID-19 dans sa version adoptée le 29 avril 2020).
- Il constitue la base des plans de protection individuels concrets que les organisateurs locaux d'activités sportives (associations) et les exploitants d'installations sportives doivent élaborer (conformément à l'article 6a alinéa 4 de l'ordonnance 2 COVID-19).
- En collaboration avec l'OFSP et les cantons, l'OFSP a adopté les règles générales s'appliquant aux plans de protection. Ce plan se fonde sur ces règles générales qui ont été remises aux associations sectorielles IG Fitness Suisse et FSCFS le 24 avril 2020 et dont le Conseil fédéral a pris connaissance le 29 avril 2020 en les approuvant.

2. Sens et finalité

Fondements juridiques

- Avec l'Ordonnance 2 sur les mesures destinées à lutter contre le coronavirus (Ordonnance 2 COVID-19) du 16 mars 2020, le Conseil fédéral a ordonné la fermeture complète des centres de fitness conformément à l'art. 6, al. 2, let. d).
- Conformément à la décision du 16 avril 2020, la date d'ouverture des centres de fitness n'a pas encore été déterminée. Ceci est dû à la classification des centres de fitness à l'art. 6, al. 2, let. d) dans les établissements de divertissement et de loisirs.
- Selon la décision du 29 avril 2020, les centres de fitness pourront rouvrir le 11 mai 2020 sur présentation d'un plan de protection.
- Remarque de l'OFSP/OFSP: «Notre contrôle de plausibilité et les recommandations éventuelles devraient vous aider à assumer votre responsabilité d'assurer la pratique des activités sportives en toute sécurité. Nous vous demandons de veiller à ce que vos [associations] [entreprises membres] élaborent des plans individuels et concrets basés sur votre plan de protection et les coordonnent avec les plans de protection des [exploitants des installations sportives]. Ni votre plan de protection, ni les plans de protection individuels concrets des [associations et des exploitants d'installations sportives] [entreprises membres] ne seront approuvés au préalable par une autorité. Toutefois, nous souhaitons attirer votre attention sur le fait que les autorités compétentes peuvent interdire une activité sportive ou fermer une installation s'il n'existe pas de plan de protection ou si celui-ci est insuffisant.»

Objectifs des «plans de protection»

Il s'agit de permettre la reprise progressive des activités d'entraînement et de mouvement d'organismes sportifs en respectant les consignes de santé et d'épidémiologie de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) pourvu que chaque organisme et établissement dispose d'un plan de protection. Les présentes règles générales et les plans sommaires d'associations sportives qui en découlent constituent les bases de ces plans de protection. La responsabilité de mise en œuvre des différents plans de protection incombe aux organismes et aux entraîneurs individuels ainsi qu'aux sportives et aux sportifs.

3. Evaluation des risques et triage

3.1. Membres du centre de fitness faisant état de symptômes de la maladie

Les clients présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisés à participer à l'entraînement. Ils restent à la maison ou s'isolent. Ils appellent leur médecin de famille et suivent ses recommandations. En cas d'infection au coronavirus, le client est tenu d'en informer le centre de fitness.

3.2. Collaborateurs du centre de fitness faisant état de symptômes de la maladie

Les collaborateurs présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisés à participer à l'entraînement ou à travailler. Ils restent à la maison ou s'isolent. Ils appellent leur médecin de famille et suivent ses recommandations. Les collaborateurs doivent informer leur employeur (le centre de fitness), qui informe à son tour les membres du centre de fitness qui se sont entraînés en présence du collaborateur infecté. Les règles des services RH des entreprises exploitant les centres de fitness s'appliquent également.

3.3. Questions de clarification à l'intention des membres (personnes qui s'entraînent) (voir également l'annexe 4)

- Des questions seront posées aux membres concernant les **symptômes du COVID-19**:
 - Symptômes fréquents: toux (sèche la plupart du temps), maux de gorge, essoufflement, fièvre, sensation de fièvre, douleurs musculaires, perte soudaine du goût et de l'odorat.
 - Symptômes rares: maux de tête, symptômes gastro-intestinaux, inflammations des tissus conjonctifs
 - Les symptômes peuvent fortement varier en intensité, mais ils peuvent aussi être légers.
- Si le membre a répondu par l'affirmative concernant un ou plusieurs des symptômes fréquents, il est possible qu'il soit atteint du coronavirus. Par conséquent, l'accès au centre fitness lui est refusé. Il est alors invité à s'adresser à un établissement de soins (médecin traitant) conformément aux consignes de l'OFSP, à subir d'autres examens et à lire les instructions d'auto-isolément.

Voir également: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlung-ursprung.html>

3.4. Marche à suivre en présence de personnes particulièrement vulnérables (voir également l'annexe 4)

- Les membres sont questionnés pour déterminer leur appartenance éventuelle à des groupes de personnes particulièrement vulnérables (groupes à risque):
 - Dans l'annexe 6 de l'[ordonnance 2 COVID-19](#), l'OFSP énumère continuellement les types d'individus considérés comme particulièrement vulnérables d'après les dernières connaissances scientifiques (voir l'annexe 3 du plan de protection).
- Si des membres répondent par l'affirmative et s'ils font partie du groupe des personnes particulièrement vulnérables, ils sont informés des consignes et des recommandations de l'OFSP (annexe 4 du plan de protection) qui sont les suivantes:

- Restez chez vous ou dans un environnement protégé (par exemple dans votre propre jardin).
 - N'empruntez pas les transports publics.
 - Demandez à un ami ou à un voisin de faire des courses pour vous. Vous trouverez également des offres d'assistance auprès de divers organismes, de votre commune ou sur Internet.
 - Utilisez le téléphone, Skype ou des moyens similaires pour vos rencontres professionnelles et privées.
 - Evitez tout contact personnel.
- En principe, il incombe à chacun de respecter les consignes et les recommandations de l'OFSP.
 - Les centres de fitness font référence aux groupes à risque et aux recommandations de l'OFSP (annexes 3 et 4 du plan de protection) au moyen d'affiches.
 - Les centres de fitness ne sont pas tenus de permettre aux personnes particulièrement vulnérables d'accéder à l'installation tant que les recommandations de l'OFSP sont en vigueur. Il incombe à chaque exploitant de centre de fitness de décider de la manière de régler les relations avec la clientèle dans le cadre de sa politique commerciale (par exemple en suspendant l'adhésion sur présentation d'un certificat médical).
 - Les centres de fitness qui souhaitent maintenir leur offre au profit des personnes particulièrement vulnérables doivent rédiger un chapitre distinct dans leur plan de protection. Un tel chapitre doit prévoir une plage horaire spécifiquement réservée aux personnes particulièrement vulnérables, le nettoyage des équipements sportifs avant le début de cette plage, la réduction du nombre maximal de clients, l'obligation de port d'un masque pour les instructeurs si la distance de 2 m ne peut être garantie dans le cadre de l'assistance.

Voir également: <https://www.baq.admin.ch/baq/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/besonders-gefaehrdete-menschen.html>

3.5. Précautions de sécurité personnelle

- Les mesures de protection personnelles des employés et des clients (par exemple, le port d'un masque) sont autorisées.
- Les employés peuvent bien sûr aussi porter des gants pour le nettoyage. En dehors de cela, l'OFSP recommande de ne pas porter de gants en plastique conventionnels.

Pour plus d'informations, veuillez consulter la page FAQ de l'OFSP:

<https://www.baq.admin.ch/baq/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/haeufig-gestellte-fragen.html>

4. Trajet, arrivée et départ au et du lieu de l'entraînement

4.1. Généralités

- Les centres de fitness présentent les configurations les plus diverses dans et en dehors de localités, dans des complexes immobiliers tels que des centres commerciaux, des hôtels, etc. ou sous forme de bâtiment solitaire.
- Les membres de centres de fitness choisissent fortement leur installation sportive en fonction de son accessibilité depuis leur domicile ou leur lieu de travail. C'est pourquoi ils s'y rendent et la quittent individuellement par des moyens très variés (à pied, à vélo, en voiture, etc.) ou en empruntant les transports publics.

4.2. Invitation des centres de fitness à leurs membres

Avant leur réouverture, les centres de fitness informent leurs membres de ce qui suit:

- Ils leur recommandent d'utiliser des moyens de transport individuels pour se rendre dans les locaux et pour les quitter et d'éviter d'emprunter les transports publics dans la mesure du possible.
- Ils leur recommandent d'intégrer en toute flexibilité leur entraînement à leur quotidien au travail et à ne pas fréquenter uniquement les locaux aux heures de grande affluence pendant la pause de midi et le soir.

4.3. Organisation

Les sportifs doivent être préalablement informés des particularités et de tout échelonnement dans le temps. Les règles de distanciation sociale doivent être respectées lorsque les utilisateurs se trouvent dans l'installation sportive ou le centre de fitness, lorsqu'ils installent des équipements, lorsqu'ils les rangent et lorsqu'ils quittent les locaux. Tout contact corporel est à éviter.

4.4. Comportement d'utilisation

- Dans le cas d'un pays dont le fonctionnement économique et social est normal, les centres de fitness connaissent des pics d'affluence pendant la pause de midi et le soir (à partir de 17 heures environ) en exploitation normale.
- Dans la situation actuelle, les utilisateurs continuent d'être invités à rester chez eux et à télétravailler dans la mesure du possible. Une grande partie des membres devrait coopérer. Il faut donc s'attendre à ce que l'utilisation des centres de fitness se répartisse sur la journée, car les membres pourront désormais intégrer leur entraînement de manière bien plus flexible à leur quotidien professionnel.
- Il incombe à l'exploitant du centre d'informer les membres qu'ils doivent éviter les horaires d'affluence et les rassemblements (y compris devant le centre) et de leur permettre de contourner ces obstacles, par exemple grâce à des plages horaires allouées, à des réservations.

4.5. Système de check-in (principe du compte-gouttes)

- L'exploitant du centre doit veiller à ce qu'il n'y ait pas d'accumulation de personnes souhaitant s'entraîner dans la zone d'entrée, si bien que la distance de 2 m ne puisse plus être garantie.
- Cela est facile à contrôler grâce à un système de check-in. Le fonctionnement est le même que dans les magasins, où le nombre maximum de personnes peut être contrôlé à l'entrée

(manuellement, application de comptage sur smartphone, borne Count-Me, système d'accès au centre par exemple via les tourniquets).

4.6. Accueil/entrée

- L'entrée doit présenter un marquage au sol pour s'assurer que la distance de 2 m est respectée.
- La distance doit également être maintenue à la réception. Si cela n'est pas possible, des précautions appropriées doivent être prises (des panneaux en plexiglas par exemple).
- Les groupes à risque particulièrement touchés sont signalés sur un panneau d'affichage (voir annexe 3, extrait de l'ordonnance fédérale 2, et l'annexe 4).

4.7. Durée de l'entraînement

La durée de présence est spécifique à chaque centre. Il est conseillé au client d'effectuer son entraînement le plus rapidement possible et de donner ainsi aux autres clients la possibilité de s'entraîner. Cela contribue également à ce qu'il n'y ait pas de rassemblement de personnes dans ou devant l'installation.

5. Prescriptions d'hygiène, règles de conduite et plan de nettoyage

5.1. Prescriptions d'hygiène et règles de conduite de l'OFSP

- Les prescriptions d'hygiène et les règles de comportement de l'OFSP doivent continuer à être clairement visibles dans le centre. Le personnel est chargé de veiller à ce que les clients respectent ces règles.
- La distance minimale de 2 m doit être respectée dans tous les cas et partout (entrée, vestiaire, douche, zone d'équipement, entraînement de groupe...).
- L'affiche de l'OFSP «Voici comment nous protéger» doit être présentée dans sa version actuelle (état au 29 avril 2020). <https://ofsp-coronavirus.ch/telechargements/>. Les annexes 1 et 2 du plan de protection doivent en outre être observées. Elles peuvent également être utilisées sous la forme d'affiches dans les centres de fitness.

Pour plus d'informations, veuillez consulter la page de l'OFSP «Voici comment nous protéger»:
<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>

5.2. Nettoyage du centre et de ses zones de service / nettoyage de surface

- Un nettoyage capable de tuer les virus dans tout le centre, y compris sur les machines d'entraînement, a lieu une fois par jour (avant ou après la fin de la journée d'exploitation).
- Pendant les heures d'ouverture, le personnel nettoie régulièrement les objets que les clients pourraient toucher (par exemple, les poignées de porte, les rampes...). Cela vaut également pour les vestiaires, les douches et les toilettes.
- L'équipement d'entraînement fixe doit être désinfecté à tous les endroits où il est touché pendant l'entraînement.
- Il incombe à l'exploitant de veiller à ce que son centre soit ventilé régulièrement et plus fréquemment que dans le cadre de l'activité quotidienne ordinaire pendant les horaires d'ouverture.
- Pendant les heures d'ouverture, les clients sont également responsables (comme ils l'ont toujours été) du nettoyage du matériel qu'ils utilisent eux-mêmes en ayant recours au désinfectant et aux chiffons de nettoyage fournis.
- Le client est tenu de placer sa serviette sur l'équipement utilisé ou sur le siège ou la surface d'appui.

5.3. Lavage des mains et désinfectants

- Des désinfectants sont à la disposition des clients et des employés à l'entrée et dans les locaux.
- Les clients doivent se laver les mains avant et après l'entraînement.
- Du savon est disponible dans les espaces sanitaires et les vestiaires.
- Pour plus de détails, voir l'annexe 1 et l'annexe 2 du plan de protection

6. Infrastructure/équipements

6.1. Encombrement/conditions prévalant sur le lieu d'entraînement

- Il ne peut séjourner dans l'espace d'entraînement **qu'un nombre de personnes inférieur ou égal à 80% du nombre de stations d'entraînement utilisables au maximum**. Il faut toujours veiller à ce que la distance de 2 m soit garantie et qu'aucun «groupe d'entraînement» ne se forme. La surface de trafic ne doit pas être considérée comme une station d'entraînement.
- Chaque centre est tenu de calculer le nombre maximal de personnes qui se trouvent simultanément dans le centre de fitness sur la base décrite ci-dessus et de l'indiquer dans le plan de protection. Cette mesure ainsi que toutes les autres mesures telles que le marquage au sol doivent permettre qu'une distance de 2 m puisse à tout moment être garantie entre les sportifs pendant leur entraînement, et que la formation de groupes comptant plus de cinq personnes puisse être évitée.
- Conformément à son plan d'entraînement, chaque centre crée des secteurs clairement délimités et affiche le nombre maximal d'utilisateurs dans chaque secteur, y compris dans les vestiaires.

6.2. Vestiaires/douches

- Les vestiaires et garde-robes peuvent être utilisés sous réserve d'une limite du nombre de personnes et dans le respect des règles de distance. Ces lieux sont importants pour déposer des objets de valeur.
- La distance de sécurité de 2 m doit également être garantie dans les douches. Lorsqu'il y a des cloisons, l'utilisation des douches ne pose pas de problème. Là où il y a une zone de douche ouverte, une douche sur deux est fermée.

⇒ **Il est en principe conseillé au membre de se changer et de se doucher chez lui.**

6.3. Toilettes

L'accès aux toilettes et leur utilisation doivent être réglementés de manière à ce que la règle des 2 m de distance soit toujours respectée. Par exemple, certains urinoirs doivent être fermés afin que la règle de la distance soit respectée.

6.4. Bistro/restaurant/vente

Si d'autres offres (bistro/restaurant/vente) s'accompagnent de plans de protection supplémentaires, ceux-ci doivent être appliqués conformément aux dispositions générales en vigueur dans l'ordonnance.

7. Formes et organisation de l'entraînement

7.1. Respect des principes d'ordre supérieur

Les prescriptions d'hygiène et les règles de comportement de l'OFSP doivent continuer à être clairement visibles dans le centre. Le personnel est chargé de veiller à ce que les clients respectent ces règles. Voir les annexes 1 et 2. -> **Voir les autres explications au chiffre 5.1**

7.2. Zones d'entraînement (ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL)

- Dans le cas des appareils cardio/musculation, des zones d'entraînement en circuit et des zones d'entraînement fonctionnel, des postes seront fermés si la distance de 2 m ne peut pas être maintenue.
- Dans le cas de rangées d'appareils disposés les uns derrière les autres, chaque station est décalée par rapport à l'autre afin qu'aucun utilisateur ne puisse s'approcher trop près d'un autre.
- Les dispositifs qui sont placés les uns à côté des autres de telle sorte que, par exemple, le matériel intermédiaire sépare les personnes qui s'entraînent et assure ainsi une protection entre elles (comme les panneaux en plexiglas à la caisse d'un supermarché) peuvent également être distants de moins de 2 m.
- Si ce n'est pas le cas, assurez-vous que la distance de 2 m entre les personnes qui s'entraînent est maintenue.
- Le centre s'efforce de minimiser au mieux les mélanges de sportifs (par exemple par des créneaux horaires spécifiques pour les secteurs en question, en définissant de petits groupes affectés à des secteurs) pour qu'un suivi potentiel en présence d'un client testé positivement implique aussi peu de clients et de collaborateurs que possible (contamination ou mesures de quarantaine).

7.3. Cours de fitness en groupe (ENTRAÎNEMENT EN GROUPE)

- Il faut en principe respecter la règle de la Confédération selon laquelle la **taille maximale d'un groupe ne doit pas dépasser cinq personnes** (instructeur inclus) devant se conformer à la distance de sécurité de 2 m dans le rayon maximal de déplacement du groupe.
- Les entraînements en petits groupes (par exemple Powerplate) et les cours d'aquagym sont possibles, à condition de respecter la taille du groupe et la règle de la distance (2 m).
- Les responsables de cours sont chargés de veiller à ce que la distance de 2 m entre les participants soit maintenue. Des marquages tels que des carrés ou des cercles permettent de visualiser le respect de la règle des 2 m dans la salle dans laquelle le groupe s'entraîne.
- Les cours doivent toujours être programmés de telle sorte qu'il existe un intervalle entre chaque cours. Cela permet de s'assurer que les participants ne se croisent pas. A l'entrée des salles de cours, il doit y avoir des marquages au sol indiquant comment la distance de 2 m peut être maintenue. Les exploitants des centres de fitness définissent eux-mêmes le temps de battement entre deux séances consécutives pour chaque centre. Un intervalle de 30 minutes est recommandé. Les groupes ne doivent pas se mélanger.

7.4. Conseils/instructions d'entraînement (ENTRAÎNEMENT PERSONNEL 1:1)

Sont possibles dans le respect des règles de comportement (distance minimale 2 m). Si la distance de 2 m ne peut être respectée, par exemple si le membre a besoin d'aide, l'instructeur doit porter un masque.

7.5. Plans de protection spécifiques aux entraînements

En présence d'offres spécifiques (pilates, yoga, entraînement personnel, etc.), les plans de protection rendus plausibles et les dispositions générales en vigueur de l'ordonnance s'appliquent.

7.6. Matériel/nettoyage

Sportifs

Chaque sportif installe lui-même son propre espace et le range en fin de séance. La distance de sécurité doit être respectée. Il faut se laver les mains après avoir touché les machines d'entraînement.

Nettoyage du centre et de ses zones de service / nettoyage de surface

-> Voir les explications aux chiffres 5.2 et 5.3

7.7. Risque/conduite à tenir en cas d'accident

Les critères de qualité et les certifications habituels dans le secteur du fitness tels que ceux du [Fitness Guide](#) ou de [Qualitop](#) doivent encore être respectés et assurés.

7.8. Recensement écrit de la présence des participants

La présence de chaque membre est scrupuleusement recensée lorsqu'il pénètre dans le centre, si bien que la traçabilité des participants est garantie à chaque instant.

8. Responsabilité de la mise en œuvre sur place

Le présent plan de protection fait la distinction entre trois rôles responsables de la mise en œuvre et de l'assurance des mesures de protection sur le site de l'unité d'entraînement:

- Le responsable de l'infrastructure (Facility Management/exploitant de l'installation) (ci-après désigné par **centre**)
- Le collaborateur, l'entraîneur ou l'instructeur chargé de superviser le site (ci-après désigné par **collaborateur**)
- Cliente et client: s'engage à respecter le plan de protection lors de sa visite, de son inscription ou de sa réservation (ci-après désigné par **client**)

Les responsabilités des différents rôles sont définies ci-dessous:

Mesure	Description	Responsabilité
Arrivée sur le lieu d'entraînement et départ du lieu d'entraînement	S'assurer que les arrivées et les départs se déroulent conformément aux consignes.	Client
Vérification de l'encombrement	Clarifier et décider si les consignes d'encombrement peuvent être respectées.	Centre et collaborateurs
Vestiaires/douches/toilettes	Pose des panneaux d'interdiction et des écriteaux, condamnation éventuelle des installations sanitaires.	Centre
Nettoyage de l'installation	Les collaborateurs ou des entreprises externes nettoient l'infrastructure pour garantir le respect des consignes d'hygiène.	Centre et collaborateurs
Restauration	S'assurer du respect des consignes visant la restauration.	Centre
Accès à l'infrastructure et organisation de celle-ci	Le centre s'assure que les consignes d'accès peuvent être respectées en tenant compte de la taille des groupes.	Collaborateurs
Respect des principes d'ordre supérieur dans des formes adaptées d'entraînement ou d'exercice	Séances réservées à de petits groupes, éviter les contacts entre les groupes	Clients et collaborateurs
Matériel	S'assurer que le matériel personnel est utilisé.	Clients et collaborateurs
Risque/conduite à tenir en cas d'accident	S'assurer que les équipements ne présentent aucun risque et peuvent être utilisés sans provoquer d'accidents.	Centre
Recensement des participants	D'après le système de contrôle des accès de l'installation	Centre et collaborateurs

IG Fitness et la FSCFS soutiennent les centres de fitness et d'entraînement et mettent à leur disposition les modèles et plans indiqués en annexe, en particulier pour la mise en œuvre des mesures.

Important: tous les participants se conduisent à tout moment de manière solidaire, s'assurent du respect du plan de protection du mieux possible au titre de leur responsabilité individuelle et se conforment à toutes les mesures et aux consignes des autorités.

9. Communication du plan de protection

- Le plan de protection est remis par écrit à tous les membres d'IG Fitness Suisse et de la FSCFS. L'expédition par e-mail en pièce jointe est également acceptée.
- IG Fitness Suisse et la FSCFS publient le plan de protection sur leur site Internet et dans d'éventuelles newsletters et/ou dans des magazines.
- Tous les membres des deux associations informent leurs clients de ce plan sommaire et du plan de protection individuel concret du centre de fitness en question (annexes incluses) par le biais d'informations et de téléchargements sur le site Internet, d'une newsletter ou par d'autres moyens.
- Les annexes correspondantes sont affichées dans l'entrée et dans les espaces d'entraînement des centres de fitness.
- Il est prévu de communiquer publiquement le plan de protection sur les canaux des associations afin de faire connaître l'engagement d'IG Fitness Suisse et de la FSCFS et d'exhorter les membres des centres de fitness et de santé à faire preuve de responsabilité.

Remarques sur les règlements et les interprétations:

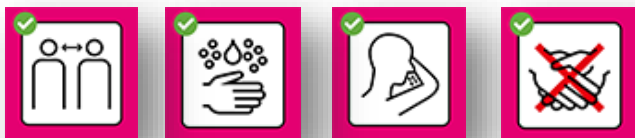
<https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20200744/index.html>

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html>

ANNEXE 1 – Principales mesures de sécurité

Principales mesures de sécurité

Ces directives s'appliquent à toutes les applications dans les centres de fitness/de santé



Remarque!!

Si vous présentez des symptômes tels que fièvre, maux de tête, maux de gorge, difficultés respiratoires, un entraînement de fitness n'est pas possible! Veuillez consulter votre médecin de famille.

Dans la salle d'entraînement

1. «Accès au compte-gouttes»: Dans la zone de formation, un maximum de 80% des personnes peuvent être présentes dans la zone de formation, comme le nombre de postes de formation pouvant être utilisés. Il faut toujours veiller à ce que la distance de 2 m soit garantie et qu'aucun «groupe d'entraînement» ne se forme. La surface de trafic ne doit pas être considérée comme une station d'entraînement.
2. Dans le cas des appareils cardio/musculation, des zones d'entraînement en circuit et des zones d'entraînement fonctionnel, des postes seront fermés si la distance ne peut pas être maintenue.
3. Les collaborateurs/-trices veillent à ce que la distance de 2 m soit toujours respectée sur les zones d'entraînement et à l'accueil.
4. Pendant les instructions d'exercice, tout contact physique doit être évité et la distance de 2 m doit être respectée.
5. L'entrée doit être munie d'un marquage au sol pour s'assurer que la distance de 2 m est respectée.
6. Le client est prié de nettoyer les points de contact après avoir utilisé l'appareil. L'utilisation d'une serviette est obligatoire lors de l'entraînement.

Entraînement en groupe

1. Règle de base = au moins 10m² par personne. En principe, un groupe ne peut pas dépasser 5 personnes!
2. Les cours qui ont lieu en groupe doivent être programmés avec un intervalle de 30 minutes entre chaque cours.

Dans les vestiaires

1. Les vestiaires et garde-robes peuvent être utilisés sous réserve d'une limite du nombre de personnes et dans le respect des règles de distance.
2. Dans la zone des douches, les règles de distance doivent également être respectées. Lorsqu'il y a des cloisons, l'utilisation des douches ne pose pas de problème. Là où il y a une zone de douche ouverte, une douche sur deux est fermée.

Nouveau coronavirus

Actualisé au 28.4.2020

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



Garder ses distances.



Recommandé : un masque si on ne peut pas garder ses distances.



Si possible, continuer de travailler à la maison.



POUR RAPPEL :



Se laver soigneusement les mains.



Éviter les poignées de main.



Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



Restez à la maison en cas de symptômes.



Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

www.ofsp-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation

ANNEXE 2 – Voici comment nous protéger

Garder ses distances

Gardez vos distances avec les autres personnes. L'infection par le nouveau coronavirus peut se produire si vous vous tenez à moins de deux mètres d'une personne malade. En gardant vos distances, vous vous protégez et protégez les autres de l'infection.



Se laver soigneusement les mains

Le lavage des mains joue un rôle crucial dans l'hygiène. En vous lavant régulièrement les mains avec du savon, vous pouvez vous protéger.



Quand dois-je me laver les mains? Le plus souvent possible, mais surtout:

- Avant l'entraînement
- Après avoir, éternué, toussé et après vous être mouché-e
- Après l'entraînement
- Après être allé-e aux toilettes

Comment se lave-t-on les mains correctement?

Tout dépend de la bonne méthode. Le savon détruit le virus. Mais cela ne fonctionne que si l'on se savonne bien les mains et qu'on les frotte, les rince et les sèche soigneusement. Voici comment faire:

- Mouillez-vous les mains sous l'eau courante.
- Savonnez-vous les mains, si possible avec du savon liquide.
- Frottez vos mains jusqu'à ce qu'une mousse se forme – également sur le dos des mains, entre les doigts, sous les ongles et sur les poignets.
- Rincez-vous bien les mains sous l'eau courante.
- Séchez-les avec une serviette propre, si possible avec un essuie-tout jetable ou un rouleau d'essuie-tout jetable.

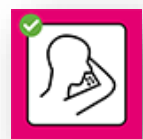
A quoi d'autre dois-je veiller?

- Il est préférable de ne pas porter de bagues. Si vous portez une bague: enlevez-la avant de vous laver les mains, nettoyez-la avec du savon et séchez-la bien.
- Prenez soin de votre peau: une peau abîmée peut devenir un véritable nid à microbes. Utilisez une crème hydratante pour prendre soin de votre peau.
- Coupez vos ongles et brossez-les régulièrement. Cela empêche la saleté de s'accumuler en dessous.
- Pendant l'entraînement: protégez-vous contre les infections en **évitant de vous toucher le nez, la bouche et les yeux.**

Tousser et éternuer dans un mouchoir en papier ou dans le creux du bras.

Se moucher, éternuer, cracher, tousser: moyen de transmission du virus si nous ne respectons pas les règles de comportement. Comment puis-je réduire ou éviter le risque de transmission? Le plus souvent possible, mais surtout:

- Tenez quelque chose devant votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, de préférence un mouchoir en papier.
- Si vous n'en avez pas, toussiez ou éternuez dans le creux de votre bras, et non dans vos mains. Si vous toussiez ou éternuez dans vos mains, lavez-les soigneusement à l'eau et au savon immédiatement après.
- Ne vous mouchez qu'avec des mouchoirs en papier (pas de mouchoirs en tissu).
- Si vous devez cracher, faites-le dans un mouchoir.
- Lavez-vous les mains à chaque fois que vous toussiez, éternuez ou crachez
- Utilisez des mouchoirs en papier et ne les utilisez qu'une seule fois. Puis jetez le mouchoir.



Ne pas se serrer la main.

Selon ce que nous venons de toucher, nos mains ne sont pas propres. Des gouttelettes infectieuses provenant de la toux et des éternuements peuvent se trouver sur les mains. Ces gouttelettes peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux si nous les touchons. Il est donc important d'éviter les poignées de main.



ANNEXE 3 – Catégories de personnes particulièrement vulnérables

d'après l'ordonnance actuelle

O 2 COVID-19

818.101.24

Annexe 6¹³⁵
(art. 10b, al. 3)

Catégories de personnes vulnérables

1. Hypertension artérielle

- Hypertension artérielle avec atteinte d'organes cibles
- Hypertension artérielle résistante au traitement

2. Maladies cardiovasculaires

2.1 Critères généraux

- Classe fonctionnelle NYHA \geq II et NT-Pro BNP > 125 pg/ml
- Patients ayant \geq 2 facteurs de risques cardiovasculaires (dont du diabète ou de l'hypertension artérielle)
- Antécédent d'attaque cérébrale et/ou vasculopathie symptomatique
- Insuffisance rénale chronique (stade 3, DFG <60ml/min)

2.2 Autres critères

2.2.1 Maladie coronarienne

- SCA (STEMI et NSTEMI) au cours des douze derniers mois
- Syndrome coronarien chronique symptomatique malgré un traitement médical (indépendamment de toute revascularisation préalable)

2.2.2 Maladie des valves cardiaques

- Sténose valvulaire congénitale et/ou régurgitation associée à au moins un critère général
- Sténose modérée ou sévère et/ou régurgitation
- Tout remplacement valvulaire chirurgical ou percutané

2.2.3 Insuffisance cardiaque

- Patient de la classe fonctionnelle NYHA \geq II ou NT-Pro BNP > 125pg/ml malgré un traitement médical de toute FEVG (ICFEP, ICPEI, ICFER)
- Cardiomyopathie de toute origine
- Hypertension artérielle pulmonaire

¹³⁵ Introduite par le ch. II de l'O du 16 avr. 2020 (Étape transitoire 1; employés vulnérables; obligations de l'employeur), en vigueur depuis le 17 avr. 2020 (RO 2020 1249).

2.2.4 Arythmie

- Toute arythmie (bradycardie / tachycardie) associée à un critère général
- Fibrillation atriale
- Implantation préalable d'un stimulateur cardiaque (y c. implantation d'un appareil d'ICD et/ou de CRT) associée à un critère général
- Ablation préalable associée à un critère général

2.2.5 Adultes atteints d'une maladie cardiaque congénitale

- Toute maladie cardiaque congénitale

3. Maladies respiratoires chroniques

- Maladies pulmonaires obstructives chroniques, stades II-IV de GOLD
- Emphysème pulmonaire
- Asthme bronchique non contrôlé, notamment sévère
- Maladies pulmonaires interstitielles
- Cancer actif des poumons
- Hypertension artérielle pulmonaire
- Maladie vasculaire pulmonaire
- Sarcoïdose active
- Fibrose kystique
- Infections pulmonaires chroniques (mycobactérioses atypiques, bronchectasies, etc.)
- Patients sous assistance respiratoire
- Apnée du sommeil en cas de présence d'autres facteurs de risque (p. ex. obésité)

4. Diabète

- Diabète sucré, avec complications tardives ou une HbA1c > 8%

5. Maladies/traitements qui affaiblissent le système immunitaire

- Immunosuppression sévère (p. ex. CD4+ < 200/μl)
- Neutropénie ≥ 1 semaine
- Lymphocytopénie < 0.2x10⁹/L
- Immunodéficiences héréditaires

-
- Prise de médicaments qui répriment les défenses immunitaires (p. ex. prise de glucocorticoïdes, d'anticorps monoclonaux, de cytostatiques, etc. durant une longue période)
 - Lymphomes agressifs (tous les types)
 - Leucémie lymphatique aiguë
 - Leucémie myéloïde aiguë
 - Leucémie aiguë promyélocytaire
 - Leucémie prolymphocytaire T
 - Lymphome primitif du système nerveux central
 - Transplantation de cellules souches
 - Amyloïdose (amyloïdose à chaînes légères [AL])
 - Anémie aplasique sous traitement immunosuppresseur
 - Leucémie lymphatique chronique
 - Asplénie / splénectomie
 - Myélome multiple
 - Drépanocytose

6. Cancer

- Cancer en traitement médical

ANNEXE 4 – Questions aux membres et recommandations de l'OFSP pour les personnes particulièrement vulnérables

Pensez-vous présenter les symptômes suivants du COVID-19?

- Symptômes fréquents: toux (sèche la plupart du temps), maux de gorge, essoufflement, fièvre, sensation de fièvre, douleurs musculaires, perte soudaine du goût et de l'odorat.
 - Symptômes rares: maux de tête, symptômes gastro-intestinaux, inflammations des tissus conjonctifs
 - Les symptômes peuvent fortement varier en intensité, mais ils peuvent aussi être légers.
- ⇒ **Si vous, en tant que membre, avez répondu par l'affirmative concernant un ou plusieurs des symptômes fréquemment observés**, il est possible que vous soyez atteint du coronavirus.
- **Par conséquent, nous pouvons vous refuser l'accès au centre de fitness.**
 - **Nous vous invitons alors à vous adresser à un établissement de soins (médecin traitant) conformément aux consignes de l'OFSP, à subir d'autres examens et à lire les instructions d'auto-isolement.**
- ⇒ Si vous ne faites état d'aucun des symptômes et si vous avez répondu à la question par la **négative**, vous pouvez accéder aux locaux et commencer votre entraînement. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

Faites-vous partie des personnes particulièrement vulnérables (groupes à risque)?

- Ces maladies préexistantes sont les suivantes: hypertension artérielle, affections respiratoires chroniques, diabète, maladies et thérapies qui affaiblissent le système immunitaire, maladies cardiovasculaires, cancer
 - Dans l'annexe 6 de l'[ordonnance 2 COVID-19](#) (voir l'annexe ici au centre), l'OFSP énumère continuellement les types d'individus considérés comme particulièrement vulnérables d'après les dernières connaissances scientifiques (voir l'annexe 3 du plan de protection).
- ⇒ **Si, en tant que membre, vous répondez par l'affirmative à la question** et si vous faites partie du groupe de personnes particulièrement vulnérables, nous vous informons par la présente des consignes et des recommandations de l'OFSP suivantes:
- **Restez chez vous ou dans un environnement protégé (par exemple dans votre propre jardin).**
 - **N'empruntez pas les transports publics.**
 - **Demandez à un ami ou à un voisin de faire des courses pour vous. Vous trouverez également des offres d'assistance auprès de divers organismes, de votre commune ou sur Internet.**
 - **Utilisez le téléphone, Skype ou des moyens similaires pour vos rencontres professionnelles et privées.**
 - **Evitez tout contact personnel.**
- ⇒ Il vous incombe en principe de respecter les consignes et les recommandations de l'OFSP au titre de **votre responsabilité individuelle**.