

Plan de protection pour les studios de fitness à partir du

19 octobre 2020

Version: 20 octobre 2020

Auteur: IG Fitness Suisse

Nouveau coronavirus Actualisé au 9.10.2020

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER: 

Plus important que jamais : stopper l'augmentation des cas.



Garder ses distances.



Porter un masque si on ne peut pas garder ses distances.



Se laver soigneusement les mains.



En cas de symptômes, se faire tester immédiatement et rester à la maison.



Fournir les coordonnées complètes pour le traçage.



Interrompre les chaînes de transmission avec l'application SwissCovid.



Test positif : isolement. Contact avec une personne testée positive : quarantaine.



Ne pas se serrer la main.



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



Se rendre chez le médecin ou aux urgences seulement après avoir téléphoné.

Art. 30.02.201

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
Ufficio federal da sanadad publica UFSP



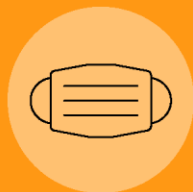
Application SwissCovid
Download

Exploitation des centres de fitness

- Les exploitants sont tenus d'en appeler à la responsabilité individuelle de leurs membres en ce qui concerne le respect des mesures de protection et des directives du Conseil fédéral et de l'OFSP.
- Pas de symptômes au centre de fitness; les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire s'isoler, et contacter leur médecin.
- Se laver soigneusement les mains; le lavage des mains joue un rôle crucial dans le maintien de l'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.
- Chaque centre doit continuer à respecter les conditions générales indiquées dans le plan de protection de la Confédération. Celles-ci doivent être imprimées et disponibles dans chaque centre.
- Etablir des listes de présence: sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le centre de fitness tient des listes de présence pour tous les entraînements.
- Les règles d'hygiène et de distance doivent continuer à être respectées (c'est là que les nouvelles affiches interviennent).
- Combien de personnes un centre de fitness peut-il accueillir en même temps? Max. 300 à condition de maintenir obligatoirement une distance de 1,5 m entre chaque personne. D'un point de vue purement mathématique, cela signifie qu'un centre de 1000 m² = 444 clients (soit 2,25 m² par personne) en même temps. Comme une répartition uniforme n'est pas possible, nous suggérons de diviser la zone d'entraînement en zones de 4 m² (c'est-à-dire selon la règle de la distance de 2 m) et de le communiquer aux clients de cette manière (rôle de modèle). Ainsi, un centre de 1000 m² pourrait accueillir 250 clients en même temps.
- Fitness en groupe: là encore, la proposition est de s'en tenir à 4 m² par personne. En outre, il faut à nouveau le marquer sur le sol. Le nombre maximum de participants doit également être visible dans la salle de cours.
- Salle de fitness: dans la salle de fitness, les appareils doivent être disposés de manière à assurer une distance de 1,5 m entre les personnes (distance tête à tête).
- Vestiaires: le nombre maximum d'occupants doit être indiqué sur la porte. Le port du masque est obligatoire dans les vestiaires. Celui-ci peut être retiré au moment de se changer. Le port du masque n'est pas obligatoire dans les douches.
- De manière générale, le port du masque est obligatoire de l'entrée de la salle de sport jusque dans les vestiaires et du vestiaire à la zone d'entraînement. Le port du masque n'est pas obligatoire au niveau de la zone d'entraînement (muscultation, entraînement fonctionnel, stretching, coordination, endurance, mais également dans les salles de fitness en groupe).
- Sauna/bains : Le nombre maximum d'occupants doit être indiqué sur la porte. Le port du masque n'est pas obligatoire.
- Salles de repos: Le nombre maximum d'occupants doit être indiqué sur la porte. Les lits des salles de détente doivent être placés à une distance de 1,5 m les uns des autres. De manière générale, le port du masque est obligatoire.
- Les collaborateurs doivent porter le masque dans toutes les zones de la salle de sport ouvertes au public.
- Les clientes et les clients ont la responsabilité de conserver leur masque sur eux pendant leur entraînement.
- Garde d'enfants: le port du masque est obligatoire pour les éducatrices et les éducateurs, ainsi que pour les parents.
- Entraînement personnel/entraînement par deux -> port du masque obligatoire; entraînement individuel -> seul-e l'entraîneur doit porter un masque; de manière générale, il importe de respecter les distances de sécurité.

La Confédération renforce les mesures contre le coronavirus

À partir du 19 octobre dans toute la Suisse :



Port du masque : extension de l'obligation

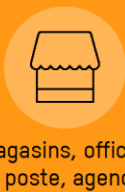
Masque obligatoire dans les établissements et les espaces clos accessibles au public



Transports publics (inchangé)



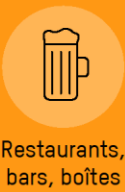
Gares, arrêts de bus, aéroports



Magasins, offices de poste, agences de voyages



Musées, bibliothèques



Restaurants, bars, boîtes de nuit



Installations sportives (entrée et vestiaires)



Cinémas, théâtres, salles de concert



Cabinets médicaux, hôpitaux



Lieux de culte



Bâtiments administratifs accessibles au public



Rassemblements et manifestations



Les rassemblements spontanés de plus de 15 personnes dans l'espace public sont interdits



Règles lors des manifestations dans le cercle de la famille ou des amis réunissant 16 à 100 personnes :

- Porter un masque
- Indiquer ses coordonnées
- Consommation assise

Dès 100 personnes : plan de protection



Restauration : obligation de consommer assis

Dans les restaurants, bars, boîtes de nuit et salles de danse, consommation assise uniquement (à l'intérieur et à l'extérieur).



Télétravail recommandé

Favoriser autant que possible le télétravail.

Ce qui ne change pas :



Se tenir à une distance d'au moins 1,5 m



Se laver les mains régulièrement et soigneusement