

# Protocole section Fitness-Musculation\_USCL Lezoux Saison 2020 -2021 Fiche de rentrée - pratique sportive :

---

Les mesures d'ordre général (article 1er du décret n° 2020 -806)

## Respect des gestes barrières :

Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou par friction hydro alcoolique.

Se couvrir le nez et la bouche en toussant ou éternuant dans son coude.

Se moucher dans un mouchoir à usage unique et l'éliminer immédiatement dans une poubelle.

Eviter de se toucher le visage en particulier le nez, la bouche et les yeux.

Le respect de la distanciation physique d'au moins 1 mètre entre 2 personnes.

L'obligation de porter un masque s'applique aux personnes âgées de plus de 11 ans.

Les masques doivent être portés par tous dès que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties. Et dans tous les déplacements.

## **SALLE DE MUSCULATION DU VERNADEL :**

Nombre de personnes maximum 100 pers / soir

Règles communes à tous les adhérents.

- s'inscrire sur le site USCL
- le lundi 17h15-20h: 100 pers
- le mardi 17h15-20h: 100 pers
- le mercredi 17h15 -20h: 100 pers
- le jeudi 17h15-20h: 100 pers
- le vendredi 17h15-20h00: 100 pers
- Arriver masqué
- En tenue de sport (pas de vestiaire ni de douches)
- Se désinfecter les mains à la borne
- Port du masque obligatoire lors de tous les déplacements dans la salle/ suivant le sens de circulation
- Désinfection des appareils par l'adhérent après chaque utilisation (virucide mis à disposition)
- Respecter le sens de circulation, entrée et sortie de la salle.-

## **COURS COLLECTIFS VERNADEL**

- Nombre de personnes (dans la salle musculation) maximum 100.
- Règles communes à tous les adhérents.
- S'inscrire sur le site USCL ([www.usclezoux.fr](http://www.usclezoux.fr))

Le mardi de 19h00/ 20h00

Le mercredi de 18h00 /19h00

Le jeudi de 19h00/ 20h00

Le samedi de 09h00 /10h00

- Nombre de personnes (salle de basket Zumba) maximum 100 le mardi de 18h45 /20h15
- S'inscrire sur le site de l'USCL
- Arriver masqué avec son propre tapis
- En tenue de sport (pas de vestiaire ni de douches)
- Se désinfecter les mains à la borne
- Port du masque obligatoire lors de tous les déplacements dans la salle/ suivant le sens de circulation, une fois en place pour le cours enlever le masque.
- Désinfection du matériel après chaque utilisation (virucide mis à disposition)

## **COURS COLLECTIFS SALLE CAPETTA**

- Nombre de personnes maximum 80

Le lundi de 17h30/ 18h30

- S'inscrire sur le site de l'USCL
- Arriver masqué avec son propre tapis
- En tenue de sport (pas de vestiaire ni de douches)
- Se désinfecter les mains à la borne (fournie par la mairie)
- Port du masque obligatoire lors de tous les déplacements dans la salle/ suivant le sens de circulation, une fois en place pour le cours enlever le masque
- Désinfection du matériel après chaque utilisation (virucide mis à disposition) ainsi que les interrupteurs et poignées de portes.

## **SELF DEFENSE SALLE DU VERNADEL**

Le jeudi de 20h00/ 22h00: 50 pers

- S'inscrire sur le site de l'USCL
- Arriver masqué avec son propre tapis
- En tenue de sport (pas de vestiaire ni de douches)
- Se désinfecter les mains à la borne (fournie par la mairie)
- Port du masque obligatoire lors de tous les déplacements dans la salle/ suivant le sens de circulation, une fois en place pour le cours enlever le masque
- Désinfection du matériel après chaque utilisation (virucide mis à disposition) ainsi que les interrupteurs et poignées de portes.