

Règles dictées par les autorités concernant les entraînements sportifs

Vous trouverez ici les détails pratiques et protocoles du « concept de protection », ainsi que les dispositions qui en découlent.

Merci de lire ce document avec attention !

Santé :

- Vous êtes en parfaite santé, et ne présenter aucun symptôme, lié au COVID-19.
- Vous n'avez pas de fièvre.
- Vous n'avez pas courbature inhabituelle.
- Vous n'avez pas perdu ni le goût, ni l'odorat.
- Vous n'avez pas eu de contact avec une personne présentant les symptômes du COVID-19 ces 15 derniers jours (malade ou non).
- Vous n'êtes pas dans la catégorie des personnes dites « à risque » face au COVID-19.

<p style="text-align: center;">En cas de doute, RESTEZ CHEZ VOUS ! NE PRENEZ PAS DE RISQUE ET N'EN FAITES PAS PRENDRE AUX AUTRES !</p>

Vous êtes dans la catégorie des « personnes vulnérables » face au COVID-19 selon l'annexe 6 de [l'ordonnance 2 COVID-19](#) (plus de 65 ans – Cancer – Diabète – Faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement – Hypertension artérielle – Maladies cardio-vasculaires – Maladies chroniques des voies respiratoires) :

Envoyez-moi un [email](#), confirmant que, conscient des risques potentiels, vous désirez poursuivre vos entraînements : florian@crossfitlerouge.com

Par votre profession vous côtoyez des malades du COVID-19 : Vous êtes les bienvenus !

Concept de protection :

- Conservez une hygiène des mains parfaite
 - Respectez les distances (distanciation sociale) = minimum 2 mètres
 - Respectez le marquage au sol et les emplacements désignés
 - Pas de déplacement inutile
 - Pas de check, accolade ou poignée de mains
 - Nettoyez scrupuleusement chaque objet que vous avez touché en suivant les instructions du coach.
-

Gel hydro-alcoolique, masques :

(Nous ne fournissons pas de gel hydro-alcoolique, ni de masque, ou de gant)

- Du gel hydro-alcoolique **personnel est obligatoire**.
- Le port de masque ou des gants ne sont pas obligatoires (ils sont parfaitement autorisés)

Déroulement d'une séance, et protocole d'hygiène

**NE VENEZ PAS EN AVANCE
ET ATTENDEZ A L'EXTERIEUR !**

La durée d'une séance (WOD) peut être prolongée pour le nettoyage, prévoyez une marge !

- ◆ **Accès à la salle uniquement pour participer à un WOD !**
- ◆ **Respectez le matériel et suivez les instructions du coach !**

**NE TOUCHEZ À AUCUNE INSTALLATION AVANT DE VOUS
LAVER LES MAINS !**

Protocole en arrivant à la salle :

- Laissez vos affaires à l'endroit désigné à l'entrée (rien dans les vestiaires)
- Changez de chaussures
- Prenez avec vous gourde, code à sauter, serviette et autre matériel pour votre entraînement.
- **LAVAGE DES MAINS** (avant d'aller aux WC).
- Utilisation ensuite des WC (accès aux WC interdit durant le WOD)
- **RE-LAVAGE DES MAINS** en sortant des WC (logique même hors crise Covid)
- Remplissez votre gourde à ce moment-là !

Protocole durant le WOD et immédiatement après :

- Autant que possible restez à votre emplacement de travail
- Vous aurez tout à nettoyer, alors, utiliser le strict minimum pour votre entraînement
- Ne vous précipitez pas tous ensemble pour chercher votre matériel : par exemple lorsque certains iront chercher une barbell, allez chercher vos plates (qui ont été déplacées dans ce but)
- Utilisation de magnésie interdite (en poudre ou liquide).
- A la fin de votre entraînement, ramenez le matériel éventuellement déplacé devant votre emplacement **SANS** le ranger, ni le nettoyer !
- Attendez que vos camarades terminent en les encourageant depuis votre poste de travail.
- Lorsque tous ont fini l'entraînement, chacun ira, à tour de rôle, se laver les mains (**maximum deux personnes simultanément au vestiaire**)
- De retour à votre emplacement, **les mains propres**, nettoyez scrupuleusement chaque objet que vous avez touché et rangez-le à sa place, sans oublier les barres de traction et les anneaux.

**PAS de NETTOYAGE ou de RANGEMENT
AVANT le SIGNAL du COACH !**

SON RÔLE SERA AUSSI DE CONTRÔLER VOS NETTOYAGES !

Une fois les nettoyages et rangements estimés terminés par le coach, récupérez vos affaires et quittez la salle sans tarder !

Vestiaires, WC, Tenue, Nettoyage :

- **L'utilisation des vestiaires est INTERDITE = PAS DE DOUCHE !**
 - Une paire de chaussures réservée uniquement pour l'intérieur est obligatoire !
 - Vous arrivez et repartez en tenue de sport (personne ne se change sur place).
 - Ne laissez rien traîner, **tout sera jeté le jour même !**
 - **Prenez une serviette** pour vous éponger et pour protéger bancs et autre matériel.
 - T-shirt ou débardeur obligatoires (pas de brassière, ni torse nu).
 - Votre **participation aux nettoyages est obligatoire.**
 - Les produits de nettoyage sont mis à disposition.
 - Le nettoyage du matériel se fait **en suivant rigoureusement les instructions du coach.**
-

Participation au cours :

Abonnement :

- Vous êtes titulaire d'un abonnement actif
- Votre compte ne présente **aucun solde négatif**
- Votre profile sur MindBody doit impérativement être mis à jour

Payements :

Pour éviter toute transmission par contact physique, **nous n'accepterons plus de cash.**

- Dès lors, l'enregistrement de **votre carte de crédit sur votre profile MindBody est obligatoire.**
- Les virements sont aussi bienvenus, **l'activation d'un achat n'est effective qu'à la réception du montant.**

Virement sur le compte auprès du Crédit-Suisse :

flo.nico SA

1207 Genève

IBAN : CH76 0483 5186 0483 7100 1

Programmation :

- Aucun team WOD n'est programmé
 - Pas de courses navettes à l'intérieur
 - Les jours de force, travaillez en « sous maximum » (pas de contact physique pour vous entraider) !
 - L'utilisation du matériel suivant (appartenant à la salle) est interdite :
Air Runner, Air Bike, GHD, code à sauter, élastiques, tapis de yoga.
-

HORAIRES : habituels et disponibles via l'application MindBody

- Horaires stricts pour l'Open Gym, **consultez votre coach !**
- **Annulation tardive** (moins de 90' avant le cours) = **pénalité de CHF 20.-**
- **Pas présent au cours** = **pénalité de CHF 30.-**