



## Nîmes Handisport

Complexe sportif Saint Stanislas

101, chemin de la Cigale

30900 Nîmes

Tél. 04 66 23 54 37

Web: nimeshandisport.fr Courriel: nimeshandisport@wanadoo.fr



### Protocole sanitaire Section natation

**Vous avez pris la décision de nager... BRAVO !!!**

#### Voyons d'abord votre sac...

Prenez l'habitude de préparer votre sac de sport. Il doit contenir :

- Un maillot de bain (les shorts et maillots de bain flottants sont interdits) ;
- Une serviette éponge propre ;
- Une bouteille d'eau (très important) ;
- Barre chocolatée ou céréale (pour les coups de pompes) ;
- Bonnet de bain (obligatoire), Lunettes de bain masque, tuba et palmes de piscine (facultatif).
- Un jeton pour le casier.

#### Les obligations

1. On respecte les horaires d'entrée et de sortie de la piscine, on se signale sur la feuille de présence et on doit pouvoir présenter sa licence en cas de contrôle.
2. Le sportif arrive à la piscine avec une hygiène corporelle parfaite. Pas de plaies ouvertes, boutons etc... Si vous avez de la fièvre, si vous toussiez, abstenez-vous provisoirement.
3. Pour des raisons d'hygiène et de sécurité le short ainsi que tout vêtement couvrant entièrement le corps est interdit.
4. Les dames se démaquillent avant d'entrer sur le bassin.
5. La douche avec savonnage est obligatoire avant d'entrer dans l'eau.
6. Dans l'eau et sur les plages, vous devez respecter le règlement municipal de la piscine. A savoir :  
On ne court pas, on ne se pousse pas dans l'eau, pas d'apnées (ni statique, ni dynamique) etc...

#### Quelques conseils

- Si vous avez des problèmes neurologiques ou autre, n'hésitez pas à en faire part au maître-nageur sauveteur. Vous ferez l'objet d'une surveillance personnelle et adaptée en toute confidentialité.
- On entre dans l'eau lentement.
- L'échauffement : Il est long, il se fait sur les trois nages (échauffement de tous les muscles).
- On privilégie la nage lente et on nage longtemps (cardio). Ne pas oublier de souffler régulièrement.
- Les « sprints » viendront plus tard (dans trois mois environ).
- Si c'est votre première séance, pas plus de vingt minutes d'efforts dans l'eau.

**Votre maître-nageur sauveteur est à votre disposition pour vous conseiller, pour adapter vos entraînements en fonction de vos objectifs, motivation et capacités physiques.**

#### La sécurité

La sécurité de tous est l'œuvre de chacun. Si vous voyez un nageur en difficulté, portez lui secours et avertissez le MNS.

#### Enfin !

N'oubliez pas d'être courtois avec le personnel.

Les sportifs de Nîmes Handisport se doivent d'être **irréprochables**.



**BON BAIN A TOUS !!!**

## Les niveaux d'alertes sanitaires de la section natation

Nîmes Handisport met en place, à partir de la rentrée de la saison 2020/2021, un protocole d'alerte sanitaire pour la section natation comprenant 3 niveaux. **Ces niveaux sont donnés à titre indicatif et sont applicables uniquement à la piscine des Iris de Nîmes et pourront évoluer ou être modifiés** en fonction de la situation. Ils suivront les recommandations communales, régionales, nationales et de la FFH mais pourront aussi être dictées par le bureau de Nîmes Handisport lui-même.

Exemples :

- **Alerte niveau 1**

- En cas de circulation de virus, les personnes à risques devront se manifester auprès de leur MNS ou du secrétariat de Nîmes Handisport afin que le club puisse s'adapter à la situation ;
- Les rassemblements conviviaux pourraient être momentanément suspendus ou limités (café, thé, goûters ...) ;
- Le lavage des mains devient obligatoire et l'accès aux douches réglementés ;
- Les salutations sont distancées.

- **Alerte niveau 2**

*Se rajoute aux précautions d'alerte niveau 1 :*

- Le déshabillage et le rhabillage se fait uniquement en extérieur (sur la pelouse) ;
- L'accès aux douches est interdit (prenez votre douche à la maison avant de partir) ou utilisez les deux douches disponibles à l'extérieur ;
- Un seul WC disponible, désinfecté entre chaque usage ;
- (FMI 55) Fréquentation Maximale Instantanée : 55 usagers dans l'établissement. La présence dans les lignes d'eau est limitée à 8 personnes ;
- Port du masque conseillé dans les espaces de circulation ;
- Respecter les sens de circulation et le marquage au sol ;
- Matériel personnel interdit, sauf pour le bonnet et les lunettes de bain ;
- La distanciation sociale (1,5 m entre chaque sportif et 2 m dans la ligne d'eau) ;
- Pas de croisement dans la ligne d'eau (En fonction des directives nationales) ;
- Les licenciés doivent quitter la piscine immédiatement après l'entraînement ;
- Le MNS pourra réduire le nombre de personnes autorisés à accéder au bassin ;
- Un référent hygiéniste sera nommé pour accompagner ceux qui en auront besoin.

- **Alerte niveau 3**

- Fermeture des piscines.
- Chaque membre de Nîmes handisport sera prévenu personnellement par téléphone, SMS ou par mail.
- Le site internet nimeshandisport.fr sera mis à jour régulièrement et des messages SMS seront émis pour tenir informés les adhérents de l'évolution de la situation.