

# Protocole sanitaire



## Cours adultes

Le cours (1h30) se divise dans une 1<sup>e</sup> partie de 15-20 minutes de préparation physique sans contact et dans une 2<sup>e</sup> partie de 75 minutes de pratique avec contact, idéalement avec le même partenaire pour la durée entière.

## Cours enfants

Le cours (1h) se divise dans une 1<sup>e</sup> partie de 20-30 minutes de préparation physique sans contact et dans une 2<sup>e</sup> partie de pratique avec contact, idéalement avec le même partenaire pour la durée entière. Les parents accompagnants quittent le site dès que l'enfant est monté sur le tatami ; pas de spectateurs. Les parents des enfants doivent attendre à l'extérieur et peuvent récupérer leurs enfants dans le hall de l'INS à la fin du cours.

## Pour tout pratiquant



1. Je ne suis pas atteint du virus CoVid-19 et je ne vis pas dans un foyer avec une personnes atteinte du CoVid-19. Au cas où j'aurais été atteint du CoVid-19 ou un membre de mon foyer, je présente un test négatif récent ou un certificat médical autorisant la pratique des sports de contact. Si je suis testé positif ou mis en quarantaine suite à un test positif dans mon entourage immédiat (famille, collègues de travail, etc.), j'informe immédiatement les responsables du club via courriel à « aikido@pt.lu ».
2. J'arrive 15 minutes avant le début du cours en Keigogi/Kimono propre au Dojo avec mes affaires (Zori, armes (Bokken, Jo,Tanto), bouteille d'eau, solution hydroalcoolique (SHA), mouchoirs jetables, masque) dans mon sac personnel. Une présence simultanée maximale de 4 personnes est permise dans les vestiaires et les douches.
3. Hors tatami, je me déplace uniquement avec mon masque en respectant la distanciation sociale.
4. Inscription obligatoire dans le registre des présences, dépôt de mon sac et de mes armes, mettre les Zori , lavage et désinfection des mains et des pieds par SHA, monter sur le tatami. La pratique se fait SANS Hakama pour des raisons d'hygiène.
5. Avant chaque séance, l'entraîneur rappelle aux sportifs qu'ils doivent rester vigilants aux symptômes.
6. Salut commun en gardant une distance de 20 cm entre chaque élève.
7. Pour la pratique, je travaille au maximum avec le même partenaire.
8. Nonobstant les recommandations gouvernementales concernant le sport, le port du masque est obligatoire pour le cours adulte et le 2e cours enfants (au-dessus de 10 ans). Les professeurs adapteront les techniques et le rythme en fonction des membres présents.
9. Après le cours, désinfection des mains et des pieds avant de mettre mes Zori.
10. Il est recommandé aux pratiquants de prendre la douche à domicile.
11. À la maison : lavage du Keigogi/Kimono et désinfection des Zori.

## **Par ailleurs, il est rappelé les consignes gouvernementales suivantes :**

Conformément à l'article L. 312-1 du Code du travail, l'employeur est obligé d'assurer la sécurité et la santé des salariés dans tous les aspects liés au travail et, dans le cadre de ses responsabilités, il est tenu de prendre les mesures nécessaires pour la protection de la sécurité et de la santé des salariés, y compris les activités de prévention des risques professionnels, d'information et de formation ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens nécessaires.

Conformément à l'article L. 313-1 du Code du travail, il incombe à chaque salarié de prendre soin, selon ses possibilités, de sa sécurité et de sa santé ainsi que de celles des autres personnes concernées du fait de ses actes ou de ses omissions au travail, conformément à sa formation et aux instructions de son employeur.

En cas de non-respect des recommandations indiquées ci-dessous, les salariés peuvent contacter en cas de problèmes persistants la Division de la Santé au Travail et de l'Environnement de la Direction de la Santé sous le numéro : 247-85587.

Ces consignes s'adressent à tous les établissements autorisés à offrir des activités sportives et des activités de bien-être de type wellness.

- Appliquer les principes de distanciation sociale : les employeurs, salariés, personnel encadrant (entraîneurs ...) et visiteurs sont tenus de respecter une distance d'au moins deux mètres entre eux ;
- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon et, le cas échéant, utiliser une solution hydroalcoolique ;
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir ;
- Saluer sans se serrer la main et sans se toucher ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter dans une poubelle à commande non-manuelle ;
- Le partage d'effets personnels (bouteilles d'eau ...) est à éviter ;
- Utiliser régulièrement une solution hydroalcoolique.

### **LES GESTES BARRIÈRE À ADOPTER PAR TOUS**



- Permettre l'accès à un point d'eau, à du savon et à des serviettes en papier jetables afin que les salariés ainsi que les visiteurs puissent se laver les mains.
- Afficher une méthode efficace pour le lavage de mains comme celle prescrite par l'Organisation mondiale de la santé ([https://www.who.int/gpsc/tools/Five\\_moments/fr](https://www.who.int/gpsc/tools/Five_moments/fr)); des affiches rappelant l'importance de l'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation sociale devraient être installées aux endroits stratégiques
- Le port de masque ne s'applique pas aux personnes faisant utilisation des douches à condition que la distanciation d'au moins deux mètres soit appliquée ou qu'une séparation physique ait été installée. Demander INS si accessibles
- Pendant l'exercice d'une activité sportive (compétition ou entraînement), ni le port de masque, ni les mesures de distanciation ne s'appliquent aux sportifs, indépendamment du nombre de personnes impliquées ;
- Aucun spectateur ne sera permis d'assister aux cours ; les parents des enfants doivent attendre dans le hall de l'INS ou à l'extérieur du hall.

- Le partage d'effets personnels (bouteilles d'eau etc.) est à éviter ;
- Après chaque utilisation d'équipements, les équipements doivent être nettoyés moyennant un produit désinfectant.
- Il va de soi qu'en cas de force majeure lorsqu'une personne se trouve en détresse vitale (sauvetage, premiers soins) les règles de protection individuelle et de distanciation ne s'appliquent plus ; au lieu de la pratique du bouche-à-bouche, il est recommandé de privilégier l'utilisation d'un BAVU (Ballon auto-remplisseur à valve unidirectionnel), respectivement d'un insufflateur manuel.



### NETTOYAGE DES SURFACES

- Masques: notons que les masques ou tout autre dispositif permettant de recouvrir le nez et la bouche ne protègent pas le porteur de manière efficace mais protègent les autres personnes des gouttelettes émises par le porteur du masque (toux, éternuement). Si une distance interpersonnelle d'au moins deux mètres ne peut pas être respectée, le port d'un masque ou de tout autre dispositif permettant de recouvrir le nez et la bouche d'une personne physique est recommandé. Le port ne s'applique pas aux personnes pratiquant un sport pendant l'exercice de l'activité sportive, ni aux personnes faisant utilisation des douches à condition que pour ces dernières la distanciation d'au moins deux mètres soit appliquée. Pour le personnel des établissements sportifs (accueil, caisses, maîtres-nageurs etc.), respectivement les entraîneurs et autre personnel encadrant, le port est obligatoire ;
- Désinfecter le matériel sportif après les activités sportives ;
- Procéder au nettoyage et à la désinfection des sols et des surfaces ainsi que des installations sanitaires et des équipements tel que le prévoit le plan de nettoyage habituel ;



- Nettoyer les espaces de travail, sanitaires, espaces partagés au moins une fois par jour avec un produit d'entretien habituel
- L'employeur invite les personnes vulnérables à se manifester auprès de leur médecin traitant pour définir ensemble une solution protégeant au mieux la santé des sportifs concernés.

### SONT CONSIDÉRÉS COMME PERSONNES VULNÉRABLES :

Les personnes de plus de 65 ans ou celles qui souffrent déjà d'une des maladies listées ci-après présentent un risque accru de développer des complications sévères. Les maladies concernées sont :

- Le diabète : les diabétiques insulinodépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie ;
- Les maladies cardiovasculaires : antécédents cardiovasculaires, hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- Les maladies chroniques des voies respiratoires : les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale ;
- Le cancer : les malades atteints de cancer sous traitement ;
- Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise : o médicamenteuse : chimiothérapie anticancéreuse, immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive, o infection à VIH non contrôlé ou avec des CD4 40 kg/m2).

## EN PRÉSENCE DE SPORTIFS PRÉSENTANT DES SYMPTÔMES D'INFECTION

- Le sportif doit rester à son domicile. En cas de persistance des symptômes, il doit consulter un médecin par téléconsultation ou, en cas d'urgence, se rendre dans le service d'urgence d'un hôpital ;
  - o L'employeur doit suivre le protocole d'isolement recommandé par la Direction de la santé avant de réintégrer un employé présentant un risque de contagion à son poste de travail ;
  - o Si un sportif commence à ressentir des symptômes lors de la pratique, l'employeur doit disposer d'une procédure pour l'isoler dans un local ou lui faire porter un masque chirurgical jusqu'à ce qu'il quitte le lieu pour aller consulter un médecin ;

- Les personnes ayant été en contact étroit (plus de 15 minutes et moins de 2 mètres et sans masque) avec une personne ayant été testée positivement au COVID-19 seront contactées par la Direction de la santé pour être mises en quarantaine pendant la durée de la période d'incubation de la maladie ;

- Les personnes ayant été en contact avec une personne testée positivement au COVID-19 sont prises en charge de la manière suivante :

- o Exposition à haut risque (= contact face-à-face pendant plus de 15 minutes et à moins de deux mètres sans port correct de masque OU contact physique direct OU contact dans un environnement fermé avec un cas COVID-19 pendant plus de 15 minutes, sans port correct de masque et sans respecter une distance minimale de deux mètres) : les personnes seront contactées par la Direction de la santé pour être mises en quarantaine pendant 7 jours avec réalisation d'un test de dépistage à partir du 5e jour. En cas de négativité du test, la quarantaine sera levée à la fin du 7e jour et la personne continuera une autosurveillance pendant 7 jours supplémentaires et portera un masque pendant cette période lorsqu'elle sera en contact avec d'autres personnes. Au besoin, un certificat d'arrêt de travail sera délivré par l'Inspection sanitaire pour la première semaine de quarantaine. Une reprise des activités sera possible dès le 8e jour. En cas de refus de se soumettre à un test au 5e jour, la durée totale de quarantaine sera de 14 jours. Si la personne présente des symptômes évocateurs d'une infection COVID-19 à n'importe quel moment, elle devra passer en isolement et un test à la recherche du virus sera immédiatement réalisé.

- o Exposition à faible risque (= contact face-à-face à moins de deux mètres pendant moins de 15 minutes (avec ou sans masque) ou pendant plus de 15 minutes avec port correct de masque OU contact dans un environnement fermé pendant moins de 15 minutes (avec ou sans masque) ou plus de 15 minutes avec port de masque correct): autosurveillance pendant 14 jours avec prise de température deux fois par jour et prise en compte d'éventuels symptômes. En cas de symptômes compatibles avec une infection COVID-19, un test à la recherche du virus sera immédiatement réalisé.

- Réintégration de sportifs ayant été testés positivement au COVID-19 : le sportif peut participer aux cours 14 jours après avoir été testé positivement à condition qu'il ne présente plus de symptômes depuis 48 heures. S'il continue à présenter des symptômes, il doit impérativement consulter son médecin ou un autre médecin via téléconsultation, car il a possiblement des complications de son infection.