

swisswushu Covid-19 Standard de Protection et Concept

Pour le Wushu (également appelé Kung-Fu / Taiji / Qi-Gong) Directeurs de club, entraîneurs et athlètes

Point de départ Covid-19

Le Conseil fédéral a chargé le Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS) d'élaborer un concept d'assouplissement des mesures dans l'ensemble du sport dans le cadre des décisions du 16 avril 2020. Le concept vise à montrer comment l'entraînement sportif dans les sports de base et de compétition peut se faire à nouveau dans le cadre des mesures de protection encore valides et globales.

Ce concept de protection décrit les mesures de protection que chaque club doit observer pour reprendre la formation, dans le cadre de ces mesures de protection.

Règles de base

Le concept de protection doit s'assurer que les exigences suivantes sont respectées. Des mesures suffisantes et appropriées doivent être prises pour chacune de ces exigences. Le directeur du club est responsable de la sélection et de la mise en œuvre de ces mesures.

1. Toutes les personnes du club se nettoient régulièrement les mains.
2. Les employés et les autres personnes gardent 2 m de distance l'un de l'autre.
3. Nettoyage régulier des surfaces et des objets selon les exigences, surtout s'ils sont touchés par plusieurs personnes.
4. Protection adéquate des personnes vulnérables
5. Envoyer les malades à la maison, dans le club, leur demander de suivre l'isolement (auto-) selon l'OFSP
6. Examen d'aspects spécifiques de la formation pour assurer la protection
7. Informer les employés et autres sujets de données sur les exigences et les mesures
8. Mise en œuvre des exigences de gestion afin de mettre en œuvre et d'adapter efficacement les mesures de protection

Responsabilités et tâches

| swisswushu (suisse) | Clubs | Athlètes |
|--|--|---|
| Règles, processus et instructions conformes aux exigences officielles et sont transmis par l'association et ses membres | Savoir comment mener leur formation selon le concept de protection | Sont informés et adhèrent au concept de protection |
| Soutien et conseils pour les clubs | Informé tous les stagiaires des mesures prises dans les clubs respectifs | Recevoir des instructions comportementales claires |
| Création et actualisation du concept de protection selon les spécifications de BASPO/BAG/Swiss Olympic A | S'engager à mettre en œuvre le concept de protection Swisswushu Covid-19 | Obliger l'enjeu à se conformer aux mesures de protection prescrites |
| Lien pour les clubs et les athlètes avec toutes les informations sur COVID-19 dans le cadre de l'entraînement Wushu Training: https://swisswushu.ch/covid19/?lang=fr | | |

Club affecté

| Nom | Adresse |
|-----|---------|
| | |

Résumé

Toutes les mesures standard sont appliquées dans le club

Toutes les mesures standard sont appliquées dans le club, avec les mesures suivantes:

Déviations des mesures standard

| Déviations | Déclaration |
|------------|-------------|
| | |
| | |
| | |

Annexes

| Annexe | But |
|---|---|
| Swisswushu Covid-19 Lignes directrices pour les clubs | Lignes directrices conformément au « Cadre pour les concepts de protection dans les activités sportives » |
| Concept de nettoyage | Résumé pour le manager/formateur du club |
| Fiche d'information Club Manager/Trainer | Soutien au manager/entraîneur du club |
| Fiche d'information Athlètes | Informations les plus importantes pour l'athlète |
| Covid-19 Journal de formation | Modèle de journal |

Swisswushu Covid-19 Lignes directrices pour les clubs

Les mesures de protection suivantes doivent être mises en œuvre dans les clubs, à mettre en œuvre, pour ceux qui veulent reprendre les activités d'entraînement dans ces conditions. D'autres mesures de protection sont autorisées si la situation l'exige, mais elles sont conformes au principe de protection et sont équivalentes ou meilleures en matière de protection.

1. Évaluation et triage des risques

L'opération de formation est possible dans le respect des principes de niveau supérieur dans le respect de ce concept de protection.

Les personnes particulièrement vulnérables devraient rester à l'écart de la formation.

a) Symptômes

de la maladie Les athlètes et les entraîneurs présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisés à participer à l'entraînement. Ils restent à la maison, ou vont dans l'isolement. Ils appellent leur médecin généraliste et suivent ses instructions. L'athlète affecté informe immédiatement son entraîneur, qui à son tour informe le reste du groupe.

2. Arrivée, arrivée et départ du site de formation et de départ

a) Arrivée et

départ du lieu de formation Les stagiaires utilisent la circulation lente à pied, à vélo, en vélo électronique, si possible lors des trajets, en transports en commun. Si l'utilisation des transports publics est inévitable, les règles d'hygiène et de comportement sont respectées.

Les participants sont autorisés à entrer dans les installations au plus tôt 5 minutes avant le départ et doivent les laisser au moins 5 minutes après la fin de l'entraînement.

En entrant et en sortant de l'établissement, tous les participants se lavent les mains avec de l'eau et du savon, ce n'est pas possible désinfectant pour les mains est fourni.

Les portes doivent être ouvertes/fermées si possible par l'entraîneur et maintenues ouvertes pendant les périodes de changement pour réduire le toucher.

L'accueil et l'adieu ont traditionnellement lieu avec "Palm et Fist" salutation à une distance sans contact du corps.



3. Infrastructure

a) Conditions spatiales /

conditions de place d'entraînement, par participant sont au moins 10m² zone disponible. La zone par participant doit être marquée avec des moyens appropriés, par exemple avec des marquages au sol. Si pour certains exercices plus que la surface d'entraînement personnelle est nécessaire, la distance de sécurité d'au moins 2 mètres doit être garantie. Si nécessaire, les autres participants en dehors de la zone d'entraînement attendent à une distance d'au moins 2 mètres entre eux. Les positions d'attente doivent également être marquées.

b)

Changement/douche/toilettes. Les athlètes se présentent en tenue d'entraînement pour s'entraîner, puis rentrent directement à la maison. Pour déposer les vestes / chaussures, etc. chaque participant se voit attribuer une place dédiée. Ces lieux sont adaptés pour marquer/attribuer.

Le changement/douche est généralement bloqué pour les participants à la formation. Si l'utilisation du vestiaire est inévitable, pas plus d'un participant peut être présent dans chaque vestiaire en même temps.

Les participants/formateurs ne touchent pas les objets d'étrangers.

Seulement 1 participant est autorisé à rester dans les toilettes à la fois.

c) Le nettoyage

(de l'installation sportive), les toilettes et d'autres surfaces doivent être nettoyés quotidiennement avec des agents de nettoyage disponibles dans le commerce. Les objets généraux touchés par plusieurs personnes telles que les poignées de porte, les garde-corps d'escalier, les poubelles (couverts/poignées), etc. doivent être désinfectés avant ou après chaque séance d'entraînement. Entre chaque séance d'entraînement, la salle d'entraînement doit être ventilée pendant au moins 10 minutes.

Les participants garderont leurs déchets personnels pour s'en débarrasser à la maison.

Pour les serviettes jetables, les lingettes de désinfection, etc., les poubelles avec couvercles sont fournies. Ceux-ci doivent être vidés tous les jours, en évitant tout contact avec les déchets (porter des gants, utiliser des aides).

Des tissus jetables ou une fois des rouleaux de serviette en tissu utilisables sont fournis pour sécher les mains. Lors de l'utilisation de l'infrastructure externe (p. ex. gymnase), le directeur du club clarifie la mise en œuvre des mesures avec le propriétaire de l'installation.

d) **Alimentations**

Les distributeurs automatiques de repas doivent être fermés, etc. restent fermés aux participants. Les bouteilles à boire sont apportées par les participants eux-mêmes remplis et tenus à portée de main dans la zone d'entraînement personnel.

e) **Accessibilité et organisation**

à et dans l'infrastructure, la taille du groupe admissible pour les groupes de formation (actuellement 5 personnes) doit être respectée, soit par des groupes de formation fixes, soit par pré-inscription. Les groupes doivent toujours s'entraîner dans la même composition pour éviter le mélange.

Accompagnant de personnes / les parents n'ont pas accès aux installations.

Pour garder la distance, les marquages doivent être apposés à l'extérieur/zones d'accès à une distance de 2m.

Le formateur donne accès au prochain participant dès que le chemin vers la surface d'entraînement est à nouveau dégagé. En partant, l'entraîneur invite chaque participant à partir.

Si plusieurs groupes utilisent la même infrastructure en même temps, les heures de début doivent être décalées si aucun accès distinct n'est disponible.

Les temps d'entraînement doivent être décalés de telle sorte qu'il y ait à la minute 15 minutes entre les leçons individuelles.

f) **Répartition de plusieurs**

groupes dans les grandes installations sportives, former plusieurs groupes en même temps dans de plus grandes installations, la superficie disponible pour chaque groupe doit être clairement séparée. Le mélange doit être strictement empêché, en particulier pour les formateurs.

4. **Formulaires de formation, jeux et organisation**

Notre sport est avant tout un sport individuel. Ces mesures s'appliquent aux sports de base ainsi qu'aux sports de haut niveau. L'entraînement d'équipe n'a pas lieu.

a) **Respect des principes de niveau supérieur dans des formats de formation ou d'exercice adéquats ou adaptés.**

Une grande partie du contenu de la formation sont des exercices individuels et dans la zone de formation individuelle assignée, possible. Il s'agit par exemple de stands, de techniques de base, de formes avec peu d'exigence d'espace (séquences de mouvement fixes), d'exercices de force. D'autres exercices individuels ont une exigence accrue d'espace telle que le travail d'étape ou des formes avec des exigences accrues d'espace. Si la surface d'entraînement individuelle n'est pas suffisante, celle-ci, doit-être effectuée, par étapes. Le reste des participants, doivent attendre en dehors de la zone d'entraînement avec une distance d'au moins 2 mètres entre eux. L'application/mise en œuvre des mouvements peut être simulée avec des exercices tels que des boîtes d'ombre ou sur le sac de sable (sans partenaire).

Exercices partenaires, pratique, sparring (duels d'exercice) et autres, où la distance minimale de 2m ne peut pas être maintenue ne sont **pas** autorisés.

En tant que forme de formation, une formation en petits groupes ainsi qu'une formation personnelle de 1:1 est possible.

Instruction / correction a lieu sans contact avec le corps, sous réserve de la distance de sécurité.

b) **Matériel**

Les participants à la formation utilisent principalement leur matériel personnel (gants, armes de formation, etc.) et puis ils les ramènent à la maison.

Matériel commun comme les sacs de sable, les poids, etc. doit être désinfecté après chaque utilisation. Le formateur est responsable de la mise en œuvre et de la disponibilité des désinfectants dans la zone de formation.

c) **Comportement risque/accident.** Puisque tout le monde s'entraîne pour lui-même et sur une surface dédiée, l'influence extérieure est exclue et donc le risque de blessure est minime.

En cas d'accident, l'entraîneur s'occupe de la personne blessée (si c'est inévitable). Les autres participants restent dans les zones de formation assignées.

d) Enregistrement écrit des participants

Les participants de chaque séance de formation doivent être enregistrés (incl. formateurs). Ceci est idéalement fait électroniquement pour une évaluation plus facile, par exemple avec le contrôle de présence dans le logiciel d'administration SoftPulse recommandé par l'association.

Alternativement, les listes de papier peuvent être conservées. Ceux-ci doivent être collectés et gardés prêts par le directeur du club. Collecter de manière centralisée et rester prêt.

5. Responsabilité de la mise en œuvre sur le terrain

Suivi, engagement et clarification des rôles

Toutes les parties concernées adhèrent au concept de protection solidaire et avec honneur et s'auto-responsabilisé.

La personne responsable des opérations de formation de chaque club est responsable de la mise en œuvre des mesures de protection. Lors de l'utilisation d'infrastructures sportives tierces, clarifiez la mise en œuvre des mesures avec le propriétaire/exploitant.

À l'intérieur du club, il s'occupe de la mise en œuvre organisationnelle, de la disponibilité des ressources nécessaires et enseigne aux entraîneurs.

Les formateurs, pour leur part, s'assurent que les participants à la formation se conforment aux mesures.

Le concept de protection doit être respecté. D'autres mesures de protection sont autorisées si la situation l'exige, mais elles sont conformes au principe de protection et sont équivalentes ou meilleures en matière de protection.

6. Communication du concept de protection

Les responsables du club reçoivent le concept de protection par la fédération par e-mail, il est également disponible en téléchargement sur la page d'accueil de l'association ainsi que d'autres informations et aides.

Un webinaire pour les dirigeants du club explique le concept. Si vous avez des questions sur le soutien pendant la mise en œuvre, le bureau est toujours disponible.

Les gestionnaires du club instruisent leurs entraîneurs, qui fournissent des informations aux participants.

Des dépliants d'information sont disponibles pour les gestionnaires de club, les entraîneurs ainsi que pour les athlètes.

Si vous utilisez une infrastructure tierce, le directeur du club clarifie la mise en œuvre avec l'exploitant des locaux.

Le concept de protection Swisswushu Covid-19 est signé par le directeur du club et envoyé au bureau de swisswushu par e-mail ou par la poste.

Les mesures de protection conformes à l'OFSP et à la fiche d'information pour les athlètes sont accrochées à chaque entrée.

Ce document a été envoyé et expliqué à tous les formateurs.

Personne responsable, signature et date :

Concept de nettoyage

Préparation / Contrôle

- Conduites d'eau rincées avant (ouvrir plusieurs points de collecte en même temps et faire fonctionner pendant plusieurs minutes).
- Savon et serviettes jetables / une fois utilisables rouleaux de serviette en tissu dans les cuisines
- Désinfectant à la main aux points de lavage et aux entrées
- Désinfectant pour le nettoyage entre les séances d'entraînement
- Désinfectant dans la zone d'entraînement pour la désinfection des objets partagés

Avant / Après chaque séance d'entraînement

- Désinfecter les objets de formation utilisés
- Poignées de porte, poignées de porte, poignées de fenêtre, mains courantes, couvercles / poignées de poubelles, etc. désinfecter
- Dans la zone sanitaire couvercle des WC, boutons de rinçage, désinfectant imperméable à l'eau
- Salle / locaux à aérer (min. 10)
- Vérifiez le stock de savon / désinfectant, serviettes, etc.

Quotidienne

- Nettoyer avec détergent disponible dans le commerce, désinfecter 1x par semaine
- Nettoyage /désinfection du matériel
- Vider les déchets, ne pas toucher (utiliser des gants / aides) et ne pas presser les sacs à déchets

Fiche d'information Club Manager/Formateur

| Préparation |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Informez les athlètes des mesures prises et de l'organisation dans la salle d'entraînement. - informer dans la salle de formation |
| <ul style="list-style-type: none"> - Les groupes fixes se forment dans la mesure du possible. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Plan d'heures de structure de sorte qu'il y ait au moins 15 minutes de pause entre les séances d'entraînement. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Les parents/accompagnement attendent en dehors de la propriété. Pas autorisé à entrer. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Nettoyage et désinfectant. |
| Préparation de l'infrastructure |
| <ul style="list-style-type: none"> - Placez les marques pour la salle d'attente, le dépôt pour les vestes, les chaussures, etc. et l'aire d'entraînement par athlète. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Préparation selon le concept de nettoyage. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Fermez les distributeurs automatiques, les salons, les vestiaires/douches, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Dépliant pour les athlètes à accrocher à l'entrée. |
| Formation |
| <ul style="list-style-type: none"> - Les athlètes et les entraîneurs qui présentent des symptômes de la maladie ne doivent pas s'entraîner. Groupe de formation, informer les participants ayant eu des symptômes. - En cas de cas de maladie, informez les dirigeants du club. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Laissez les athlètes entrer dans la salle d'entraînement/zone l'un après l'autre/ et demandez-leur de se laver / désinfecter leurs mains. Laissez les portes ouvertes autant que possible jusqu'à ce que tout le monde soit là. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir le journal de présence. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Seulement 1 Person peut entrer dans la zone de toilette et une seule personne dans les vestiaire. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Avant le début de la formation, soulignez à nouveau le comportement correct selon le concept de protection swisswushu Covid-19. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Planifiez le contenu et l'organisation de la formation. Pas d'exercices partenaires, de pratique, etc. ! La distance minimale de 2 mètres doit être garantie en tout temps. Correction / instruction sans contact corporel avec une distance d'au moins 2 mètres. |
| <ul style="list-style-type: none"> - À la fin de l'entraînement, remerciez les athlètes pour leur engagement dans le domaine des mesures de protection, les motivez à continuer et leur demandez de se laver ou de se désinfecter les mains avec de l'eau et du savon. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Les athlètes demandent à quitter l'établissement un par un sous instruction. Si possible, laissez les portes ouvertes jusqu'à ce que tout le monde soit parti. |
| Après l'entraînement |
| <ul style="list-style-type: none"> - Désinfecter le matériel utilisé. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Désinfecter les poignées de porte, les poignées de porte, les mains courantes, les couvercles et les poignées des poubelles. - Désinfectez les couvercles de toilette, les boutons de chasse d'eau, les robinets. - Chambre d'air (au moins 10 minutes). |
| <ul style="list-style-type: none"> - Vérifiez le stock de savon / désinfectant, serviettes, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Adapter la formation dans le cadre de mesures de protection et planifier davantage. Si nécessaire pour faire des ajustements. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Envoyer la liste des participants au club responsable / dépôt selon les spécifications. |

Brochure d'information des athlètes

| Préparation |
|--|
| - Si je me sens malade, je reste à la maison et j'informe mon entraîneur si je suis inscrit à une formation ou si j'ai suivi une formation au cours des deux dernières semaines. |
| - J'évite les transports en commun et si possible, venir à pied, avec le vélo / e-bike à la formation. |
| - J'apporte mon matériel d'entraînement personnel et une bouteille de boisson remplie. |
| - Je m'en tiens aux temps d'entraînement prédéterminés et je me présente déjà en vêtements d'entraînement. J'entre dans les salles d'entraînement au moins 5 minutes avant le début de l'entraînement. |
| Avant l'entraînement |
| - J'attends en conformité avec la distance minimale en fonction de la marque jusqu'à ce que je sois autorisé à entrer par l'entraîneur. |
| - Chaussures, vestes, etc. Je dépose dans l'endroit désigné, qui m'est assigné par le formateur. |
| - En plus des installations WC et de l'espace d'entraînement assigné, je n'entre pas dans d'autres salles sans consultation préalable avec le formateur. |
| - Chaussures, vestes, etc. Je dépose dans l'endroit désigné, qui m'est assigné par le formateur. |
| - Je me lave les mains avec de l'eau et du savon avant de m'entraîner ou je les désinfecte. Si possible, j'apporte mon propre désinfectant pour les mains. |
| - Je garde la distance donnée dès que j'entre dans le centre de formation. |
| - Je ne touche pas les objets des étrangers. |
| - Je suis strictement les instructions des formateurs et toujours adhérer aux mesures de protection swisswushu Covid-19 prescrites |
| Formation |
| - Je reste à la zone assignée et la distance minimale de 2m à tout moment. |
| - Je ne quitte la zone assignée qu'après consultation avec le formateur (p. ex. pour WC). |
| Après l'entraînement |
| - Je me débarrasse de mes déchets personnels à la maison. |
| - Je m'assure de reprendre mon matériel personnel avec moi. |
| - Je me lave les mains avec de l'eau et du savon après l'entraînement ou je les désinfecte. |
| - Je quitte la salle immédiatement après la formation. |



Garder la distance



Pas de poignée de



**Lavez-vous les mains à fond :
avant et après**



Protocole de présence Covid-19

Toutes les personnes présentes doivent être répertoriées ici, y compris les formateurs.

| Dates | Heures | Salle/Groupe | Nom | Prénom |
|----------------------|-----------------|--------------|--------------------|-------------|
| <i>P. ex. 4.5.20</i> | <i>19-19:50</i> | <i>1</i> | <i>Ben Mahmoud</i> | <i>Sami</i> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |