TROYES OMNI-SPORTS
NATATION

Chers nageurs,

Depuis le 14 mars dernier toutes nos activités ont été stoppées. Des mesures de confinement ont été décidées pour endiguer la propagation du virus COVID 19 sur l'ensemble du territoire français.Nous avons essayé de garder le lien en vous envoyant des séances de renforcement chaque semaine. Il est maintenant l'heure de voir les progrès réalisés durant ces semaines de confinement.

Bien que la piscine des Chartreux soit actuellement toujours fermée, nous allons reprendre petit à petit nos activités, à sec en premier lieu.
Depuis le 11 mai un déconfinement progressif est en cours. Nous pouvons ainsi reprendre une activité en extérieur, et de manière collective, en tenant compte des consignes sanitaires.

La sécurité et la santé de tous étant une priorité et afin que cette reprise soit une réussite, il convient à tous de respecter les règles suivantes :

- Seuls les nageurs ayant répondu au questionnaire que vous avez reçu seront acceptés
- L'effectif des groupes ne pourra être supérieur à **10 personnes** (9 nageurs + 1 entraineur)
- Les règles de distanciation physique devront être respectées, à savoir une distance de 2m entre chaque individu (4m² de surface) en statique, 10m en file indienne (pas de course en peloton)
- Port du masque obligatoire (sauf lors des exercices physiques) et désinfection des mains au gel hydro alcoolique
- Ne pas se rendre à la séance en cas de symptômes (extrême fatigue, fièvre, toux, etc….) ou si en contact avec une personne infectée dans les 15 jours précédents.
- **Les nageurs devront arriver en tenue de sport** (basket / short – survêtement / tee shirt, etc…)
- Les vestiaires ne seront pas accessibles.
- Chaque nageur devra avoir sa propre gourde, une serviette et son propre matériel (fit band par exemple). **Pas d'échange ou de partage d'effet personnel**
- 15 minutes de ''battement'' sont prévues entre chaque groupe afin de limiter les rassemblements trop importants
- La possibilité de faire les séances et les horaires seront revus chaque semaine

Toute personne ne respectant pas ces consignes se verra refuser la participation aux séances