

## **RCPM – INSTRUCTIONS DECONFINEMENT A COMPTER DU 13 MAI**

A compter du 11 mai, le déconfinement s'installe progressivement. Les mesures que nous mettons en place pour le RCPM s'appuient sur les directives émises par la FFA en accord avec les pouvoirs publics. Ces mesures doivent être respectées strictement pour la protection de votre santé, celles des entraîneurs et plus généralement celles de tous.

Julien Sourget et Julien Lubert seront chargés de les faire respecter au quotidien.

Stéphane PIHIER  
Président RCPM

Stephen WOYNAR  
Référént COVID 19

Pour les activités sportives, le principe général est celui d'une pratique exclusivement en extérieur avec une distanciation d'au moins 10 mètres.

Nombre de personnes au club simultanément	10 maximum dont 2 coachs Ne présentant aucun symptôme (fièvre, toux, difficultés respiratoires) Respecter une distanciation de 2 mètres
Inscription préalable sur le planning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lien vers planning Doodle,</li><li>• Inscription 24 H à l'avance,</li><li>• Modération et validation par le coach</li><li>• Durée de l'entraînement 2 H tout compris en semaine et 1H45 le week-end (attention aucune dérive possible sur les horaires pour permettre au plus grand nombre de ramer).</li></ul>
Entrée dans le bâtiment	<ul style="list-style-type: none"><li>• Par le grand portail de la cour, port du masque obligatoire sauf en bateau ou sur l'ergo. Lavage des mains en arrivant,</li><li>• Accès autorisé uniquement au garage à bateaux et à la terrasse par l'escalier extérieur. Accès interdit à la salle de musculation et à l'étage du bâtiment (pas de vestiaires, pas de toilettes).</li></ul>
Les activités autorisées	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bateau individuel uniquement (skiff, fun skiff, ergomètre sur la terrasse avec accès par l'escalier extérieur).</li></ul>
Manipulation des bateaux	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 seule manipulation de bateau par travée. Seul le coach peut aider,</li><li>• Inscription sur le cahier de sortie effectuée par le coach,</li><li>• Accès au ponton (limité à 2 bateaux) par la passerelle gauche (en regardant la Seine), sortie par la passerelle droite. La passerelle du milieu est condamnée.</li></ul>
Organisation de la sortie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavage des mains au savon obligatoire en arrivant et en partant (évier sous le tuyau d'arrosage),</li><li>• Arriver en tenue au club (port du masque)</li><li>• Prévoir des chaussettes propres,</li><li>• Pour les bateaux avec chaussures, les pieds devront être « emballés » dans un sac plastique (fourni par le club),</li></ul>
Zone de navigation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le bras mort uniquement,</li><li>• Respecter un espacement d'au moins 10 mètres entre les embarcations.</li></ul>
Nettoyage après utilisation du matériel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un sceau avec un mélange d'eau et de javel sera mis à disposition,</li><li>• Nettoyer les poignées des pelles, la sellette, la planche de pieds et les zones de la coque ayant pu être touchées lors des manipulations. Les mêmes dispositions prévalent pour les ergomètres.</li></ul> <p><b>INTERDIT : pas de lavage au tuyau d'arrosage des coques.</b></p>
Départ du club	Par l'extérieur