

CHARTRE DE BONNE CONDUITE

Je soussigné(e) :

Nom / Prénom :

Adresse :*

Téléphone :*

Mail :*

Atteste connaître les mesures d'hygiène barrières et m'engage à les appliquer (voir verso de ce document)

Atteste ne pas présenter de symptômes évocateurs du COVID-19 :

- Fièvre,
- Symptômes respiratoires : toux, gêne respiratoire au repos et/ou à l'effort,
- Syndrôme pseudo-grippal (maux de tête, douleurs musculaires,...)
- Fatigue d'installation brutale, sensation de malaise généralisé,
- Symptômes digestifs : diarrhées, nausées, vomissements,...
- Disparition ou altération du goût et/ou de l'odorat,
- Manifestations cutanées des extrémités à type d'engelure.

Atteste ne pas avoir présenté l'un de ces symptômes dans les 15 derniers jours.

Atteste ne pas avoir été diagnostiqué(e) Covid-19 dans les 15 derniers jours (test nasal et/ou sanguin).

Atteste ne pas avoir été, à ma connaissance, en contact étroit et/ou prolongé dans les 15 derniers jours avec une personne malade suspecte ou confirmée Covid-19 ;

Atteste ne pas avoir pris dans les 12h un traitement antipyrétique (médicament agissant contre la fièvre : paracétamol, aspirine, etc...)

M'engage à porter un masque sans interruption jusqu'à être parvenu(e) à mon espace alloué dans la salle, sans le toucher, ni le retirer et à le remettre dès que je sors de mon espace, en fin de séance et pour me déplacer dans la salle.

Reconnaît avoir été informé(e) du risque de contamination de l'environnement et ainsi m'engage à éviter d'entrer en contact avec les surfaces et le matériel autre que le mien ou celui éventuellement prêté par la salle.

M'engage à placer mes affaires personnelles, dans mon espace alloué dans un sac que j'aurai apporté.

M'engage à m'abstenir de tout contact physique de façon à limiter le risque de transmission (dans le cas d'un porteur asymptomatique ou en phase d'incubation).

M'engage à informer le professeur de mon état de santé si celui-ci se dégradait afin de contacter les autres élèves.

Fait à :

Le :

Signature

Rappel : en cas de transgression des règles de sécurité et des gestes barrières, l'accès au cours sera refusé.

* à remplir seulement en cas de changement depuis votre inscription

MESURES BARRIERES SPECIFIQUES A LA SALLE DE YOGA VIVANCE

Vous devez impérativement avoir votre propre matériel (1 tapis, 1 sangle, 2 briques, 1 couverture) qui sera exclusivement réservé à votre pratique du yoga ou des abdos.

Vous devez arriver en tenue adaptée pour la pratique pour ne pas avoir à vous changer et éviter ainsi de stationner dans le vestiaire.

Avant d'entrer dans le vestiaire, mettez votre masque et désinfectez-vous les mains à l'aide du gel hydro alcoolique à votre disposition dans l'entrée.

Ne circulez pas dans l'entrée avec vos chaussures, enlevez vos chaussures et vos chaussettes sur le tapis gris en entrant et placez-les directement dans un sac plastique que vous aurez apporté.

Déposez toutes vos affaires personnelles dans un deuxième sac que vous aurez apporté (y compris le sac contenant vos chaussures). Vous déposerez le tout sur l'un des emplacements qui vous est réservé.

Désinfectez vos pieds et vos mains avec le gel hydro alcoolique placé dans l'entrée, et enfiler vos chaussettes de pratique propres.

Puis montez dans la salle sans marcher sur le tapis gris.

Il ne doit pas y avoir plus de 2 personnes dans le vestiaire, y compris les toilettes et l'escalier menant à la salle de pratique, au-delà de 2 personnes, veuillez attendre qu'une personne soit sortie de la maison ou entrée dans la salle de pratique pour pénétrer dans l'entrée.

Dans la salle de pratique, un maximum de 6 personnes est autorisé (5 pratiquants plus l'enseignante), installez votre tapis impérativement dans l'une des zones marquées au sol. Une fois installé(e) sur votre tapis, vous pourrez retirer votre masque.

Désinfectez vos mains en entrant et en sortant des toilettes et après vous être mouché(e) (mouchoir à usage unique). Jetez immédiatement votre mouchoir dans la poubelle (salle de yoga ou toilettes). Du gel hydro alcoolique est à votre disposition dans l'entrée, dans les toilettes et dans la salle de pratique. Toussez et éternuez dans votre coude.

Des serviettes individuelles sont à votre disposition dans les toilettes, veuillez les déposer dans le contenant prévu à cet effet après utilisation.

La salle sera maintenue aérée fenêtres entrouvertes tant que la température extérieure le permettra et de toute façon largement aérée fenêtres grand ouvertes entre chaque cours. Une désinfection sera effectuée chaque jour (poignées de portes et fenêtres, interrupteurs, rampe d'escalier, chaises, robinet, wc, sol).

Dans le cas de cours qui se suivent, les horaires pourront être réaménagés pour laisser plus de temps entre les cours et permettre une application des gestes barrières.

La bibliothèque ne fonctionnera pas.