



# Comportements & gestes barrières

## Pour une bonne reprise

### Au Havre Escalade (Escalad'andCaux) !



#### Avant la séance :

- ✓ Si je présente des symptômes évocateurs du Covid-19 : **je reste chez moi** et j'appelle un médecin.
- ✓ Je **porte le masque** (à partir de 11 ans) : dès mon arrivée **dans la rue du gymnase** et jusqu'à ce que je sois **en train de grimper**.
- ✓ Je prévois un **masque**, du **gel hydroalcoolique**, une **gourde** (et de la magnésie liquide pour ceux qui le souhaitent).
- ✓ Mon flacon de gel, ma gourde (et ma magnésie) sont marqués à mon nom et me sont **exclusivement personnels**.
- ✓ J'utilise mon **matériel d'escalade personnel** si j'en possède.
- ✓ J'arrive directement **en tenue de sport propre** au gymnase.
- ✓ A l'arrivée dans le gymnase, je me **nettoie les mains** (avec du gel à l'entrée ou aux toilettes avec de l'eau et du savon).
- ✓ **Une seule personne** peut m'accompagner dans le gymnase.
- ✓ Je respecte les marquages qui symbolisent **les sens de circulation** dans l'enceinte du lycée.
- ✓ Je pose **mes affaires dans un cerceau** mis en place par mon encadrant.
- ✓ Je salue mes partenaires et l'encadrant en respectant **les gestes barrières**.

#### Pendant la séance :

- ✓ Je **porte un masque** dès que je ne suis pas en train de grimper.
- ✓ J'applique les règles de distanciation :
  - **1 mètre** dans la salle, au pied des voies.
  - **2 mètres** lorsque je grimpe. (ce qui correspond à 1 voie sur 2).
- ✓ Je me **nettoie les mains** avant et après avoir grimpé.
- ✓ Je ne prête pas mon matériel personnel.
- ✓ Si j'ai besoin de magnésie, j'utilise uniquement de la **magnésie liquide** (flacon personnel).
- ✓ Je ne me déplace **pas pieds nus ou torse nu** dans le gymnase.
- ✓ Le club met à ma disposition du matériel collectif (cordes, baudriers et système d'assurance) : je me **lave les mains avant et après** son utilisation.
- ✓ Si je grimpe en tête, je ne mets pas **la corde dans ma bouche** pour mousquetonner.

#### Après ma séance :

- ✓ Je **porte le masque** en me dirigeant vers la sortie et jusqu'à mon véhicule.
- ✓ Je me **nettoie les mains** avant de quitter le gymnase (gel hydroalcoolique ou savon avec de l'eau).
- ✓ Je salue mes partenaires et l'encadrant en respectant **les gestes barrières**.
- ✓ Je me dirige vers la sortie en respectant **les sens de circulation** pour éviter de croiser les personnes qui arrivent.
- ✓ Je **lave ma tenue de sport** au retour à la maison.
- ✓ Je préviens le dirigeant du club si **des symptômes apparaissent** quelques jours après ma séance.