
Informations générales & protocole FLCK pour la reprise du canoë-kayak dans les clubs affiliés pendant le déconfinement Covid-19

Document joint : Plan de nettoyage club & équipement (tableau, fichier word séparé).

Merci de placer ces documents à l'entrée des clubs affiliés à la FLCK

Rappel des gestes barrière

Le sportif respectera impérativement les gestes barrière et mesures spécifiques liées à la pratique en période de déconfinement (non respect = exclusion d'activité)

1. Le plus important : lavez-vous régulièrement et correctement les mains à l'eau et au savon liquide (Pas de savonnette/savon solide)
2. Essuyez-vous les mains avec une serviette en papier jetable. Vous trouverez la meilleure façon de vous laver les mains en ligne sur www.sante.lu. En absence d'eau veuillez utiliser un gel hydro-alcoolique.
3. Vous toussiez ou éternuez ? Faites-le dans un mouchoir en papier ou dans le pli du coude. Jetez le mouchoir dans une poubelle munie d'un couvercle et lavez vous les mains ensuite.
4. Renoncez à serrer des mains ou faire la bise.
5. Renoncez à des contacts proches et gardez une distance de 2 mètres en toute circonstance.
6. Restez à la maison si vous êtes malades : n'allez pas vous entraîner
7. Evitez autant que possible de toucher votre visage avec vos mains !

Reprise des entraînements de canoë-kayak

La **pratique du kayak à l'air libre** est préconisée pendant une phase initiale du déconfinement progressif compte tenu de la facilité de garder les distances de sécurité de minimum 2 mètres entre les sportifs sur nos sites de pratique (rivières, lacs)

Une attention particulière doit être apportée aux mesures d'hygiène dans les locaux où sont entreposés les matériels pour éviter des contaminations potentielles par contact entre utilisateurs. Une utilisation personnalisée de matériel club et des mesures de décontamination préventives réduisent les risques de transmission virale et nous emmènent à proposer une reprise des activités à l'air libre dans cette première phase de déconfinement.

Les entraînements de reprise concernent avant tout **les canoë/kayaks monoplace**, dans le respect des règles de distances pendant la pratique, les risques de contamination sont donc surtout avant et après l'entraînement et nous appliquerons les règles d'hygiène recommandées au Luxembourg, en nous basant sur les règles établies par la médecine du travail (STM) et en utilisant des procédures de désinfection spécifiques aux sports nautiques avec vêtement de protection en néoprène s'ils sont utilisés dans la pratique.

Ces propositions ont été faites en considérant les modalités de reprise dans d'autres pays européens, notamment l'Allemagne, la Belgique et la France et les recommandations de la STM pour les entreprises au Luxembourg.

Entraînement extérieur en groupe jusqu'à 20 personnes « distancées »

- La pratique du kayak en plein air sans contact a été autorisée dans le règlement grand-ducal du 06.05.2020. (<http://www.legilux.lu/eli/etat/leg/rgd/2020/05/06/a363/jo>)
Et <http://sport.public.lu/fr/actualites/articles/2020/05/redemarrage-activites-sportives-plein-air/activites-sport-en-plein-air.pdf>)
- Cette autorisation concerne les activités sportives de kayak sur les rivières et lacs pour les membres licenciés de la FLCK. L'ouverture des infrastructures sportives afférentes étant de la compétence du propriétaire. L'accès au club devra avoir lieu après information de l'administration communale concernée.
- Le centre national d'eau vive est considéré comme une installation sportive qui fait partie de la rivière et la pratique sur ce tronçon de rivière nous semble indiquée en respectant les précautions générales de distanciation entre sportifs.
- L'accès au club et l'utilisation du matériel en période de déconfinement est réglementé et les consignes de désinfection du matériel sont expliquées dans le protocole suivant et les mesures sont résumées dans un tableau synoptique affiché sur place à l'entrée des locaux de club.

Réduction des risques d'infection aux entraînements/activités plein air : généralités

- La FLCK incite tous les sportifs confirmés à une pratique sportive individuelle dans leurs disciplines respectives (K1, C1, SUP), ainsi qu'à participer à des entraînements en groupes dans les différentes disciplines en gardant une **distance latérale de 2m et longitudinale de 3 m au sportif le plus proche**. Les disciplines K2 et C2 seront réservées aux personnes vivant dans le même foyer.
- Les pratiques sur l'eau avec un minimum de distance excluent certains entraînements, comme des ateliers d'esquimautage en binôme.
- Les activités devront tenir compte du risque de chavirage accru chez des débutants et les exercices seront choisis de sorte à minimiser ce risque qui nécessiterait un rapprochement pendant les gestes de récupération afin de contrôler le risque potentiel d'exposition à une infection. D'autres mesures d'hygiène contribueront avant/après la pratique du sport proprement dit à réduire le risque de propagation du virus.
- Le kayak polo (sport d'équipe avec passes de balle et tir au but) ne sera pas pratiqué.

Participants : intégration, suivi et écartement

Des sportifs et encadrants qui présentent des **symptômes** qui pourraient correspondre à une infection Covid-19 (fièvre, toux sèche, perte d'odorat et de goût, conjonctivite, diarrhée, fatigue et gêne respiratoire) sont priés de ne pas pratiquer le kayak, et seront **exclus d'un entraînement** avec une ou plusieurs autres personnes afin d'éviter d'exposer quelqu'un à une infection possible. Un **registre des participants** aux entraînements permettra de suivre que les groupes d'entraînement ne sont pas mélangés et pourra servir le cas échéant à retracer les personnes qui étaient en contact avec un sportif infecté asymptomatique lors de l'entraînement et qui déclare la maladie plus tard.

En cas de maladie Covid-19 d'un sportif, ou d'un membre de la famille d'un sportif, ce dernier sera écarté de l'entraînement pendant 10 jours. Les sportifs qui s'entraînaient avec lui au cours des 10 jours

précédents seront informés et invités à surveiller les symptômes et à rester préventivement à l'écart des entraînements pendant la même période ainsi que de personnes vulnérables. Un test de présence de virus après cette période est indiqué avant de reprendre les entraînements.

Règles d'hygiène et de protection individuelle du sportif

- Respect des **gestes barrière**. (support écrit placé pour information à l'entrée du club)
- **Distanciation de 2m** à l'intérieur et à l'extérieur lors de la préparation et de l'entraînement
- Le **port des masques** est obligatoire si deux personnes sont à une distance inférieure à 2m. Pour faciliter les actions nous conseillons un port de masque dans le club et son enlèvement en sortant des locaux pour l'entraînement.
- Le **temps de séjour dans les locaux club** doit être réduit au strict minimum nécessaire pour préparer l'activité. La mise en place d'un chemin en « sens unique » pour éviter que les personnes se croisent est recommandée, mais pas toujours aménageable.
- Ne pas toucher des objets utilisés par une autre personne (risque de contamination !) : une **utilisation de matériel personnel ou de matériel club personnalisé** pendant le période de déconfinement est nécessaire. (pas d'échange de matériel pendant la pratique de l'entraînement).
- Idéalement **venir de manière autonome à l'entraînement** ou en covoiturant avec des personnes vivant dans le même foyer. Pour les transports en communs veuillez respecter les règles de port de masque.
- **Utilisation de produits désinfectants** mis à disposition en quantité suffisante à l'entrée du club.
- Laisser ouvert les portes tant que possible pour **minimiser l'utilisation des poignées**.

Nettoyage et Désinfection de parties communes (cf tableau annexe)

- **nomination d'un responsable** pour la mise en place et le suivi des mesures d'hygiène
- **registre de passage** des différents nettoyages dans le club
- **poignées de portes**
- **sanitaires**
- mise en place de **poubelles** pour élimination d'articles d'hygiène utilisés (masques, etc....)

Restriction et entretien de l'équipement utilisé pour entraînement

Afin d'éviter la contamination par contact les sportifs qui viennent s'entraîner en période de déconfinement et qui utilisent le matériel du club sont priés **d'identifier le matériel utilisé** (= utilisation personnalisée), **d'utiliser toujours le même matériel** et de le stocker à l'écart d'un stock commun, sans contact avec les équipements non utilisés en période de déconfinement. Les personnes qui naviguent avec leur matériel personnel respecteront les consignes de stockage.

Désinfection du matériel après utilisation devient nécessaire **avant la remise dans un stock commun**: les vêtements de protection personnels et les gilets de sauvetage et casque pourront être désinfectés par spray (Ethanol 70%, eau oxygénée 1.2% fraîchement diluée dans de l'eau, autre désinfectant virucide à la norme NF14476 ou équivalent,...). Un tableau récapitulant les détails des mesures d'hygiène est affiché dans le local club.

- **désinfection des surfaces d'équipement** utilisé pendant l'entraînement
 - o pagaies, gilets, casques, poignets de kayak, sangles pour fixer les kayaks sur remorque ou galerie de toit (spray désinfectant, plusieurs produits peuvent convenir)
 - o jupettes néoprène, néoprènes, k-ways (produit Bacterless ou équivalent)
- **désinfection des mains** avant et après l'entraînement (lavage au savon antiseptique ou hydrogel désinfectant)
- **douche à la maison (douches et vestiaires fermées)**

Mesures organisationnelles supplémentaires autour des activités / entraînements

- Tenue d'un **registre** retraçant dates, noms et contacts (numéro de téléphone, mail) des participants aux entraînements
- Formation de groupes d'entraînement séparés, (ne pas mélanger tous les membres si plusieurs groupes d'entraînement fonctionnent en parallèle).
- Les sportifs participant aux activités sont tenus à informer le responsable de séance et du club en cas de symptômes de maladie Covid-19 chez eux-mêmes ou chez un proche.
- Chargement et fixation de kayaks pour le transport sur remorque ou galerie de toit : une personne fixera les kayaks avec les sangles (port des gants est conseillé afin d'éviter la désinfection des sangles et boucles de fixation). Inscription dans un registre.

Compétitions

Pas de compétitions avant le 01.08.2020 au plus tôt, après cette date la situation sera réévaluée en fonction de la situation de déconfinement

Tests facultatifs :

Avant la reprise d'entraînements en équipe, la FLCK informe les sportifs licenciés qu'ils peuvent envisager de se faire tester selon disponibilité avec les tests suivants:

1. Présence de virus dans frottis nasal : réduire le risque de participation d'une personne infectée asymptomatique à un entraînement

Les personnes positives pour le test 1 seraient exclues de l'entraînement de groupe pendant 10 jours, retestées et pourront participer si un second test était négatif.

2. Test de séroconversion (présence d'anticorps contre SARS-Cov-2) : identifier les sportifs qui ont déjà parcouru une infection et qui présentent une immunité.

Ces informations permettraient d'évaluer notamment en phase 2, où des entraînements en groupes de 5-16 personnes sont envisagés, de savoir si les individus du groupe sont négatifs et exposés à un risque d'infection ou si le groupe est composé majoritairement de personnes qui ont déjà des anticorps contre le virus.

CORONAVIRUS COVID-19

REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES EN PLEIN AIR

RÈGLES ET RECOMMANDATIONS À RESPECTER POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE EN PLEIN AIR

Les gestes barrière, les recommandations ainsi que les restrictions actuellement en vigueur et publiés par le gouvernement sont à respecter, les bons réflexes à adopter.



Activités sportives en plein air sans contact physique, non compétitives et sans public.

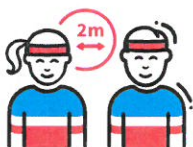
max. 20 personnes



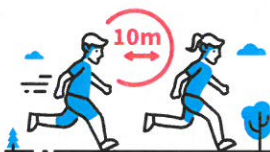
Regroupement en plein air dans un lieu public pour un nombre maximal de vingt personnes, dans le strict respect des conditions sanitaires.



Fermeture des douches et vestiaires.



Gardez toujours une distance minimale de 2m entre deux sportifs.



Évitez de courir dans le sillage.



Évitez de rouler dans le sillage.

PORT DU MASQUE



Obligatoire pour les sportifs (sauf pendant l'entraînement).



Obligatoire pour les accompagnateurs (entraîneurs et autres).

MATÉRIEL SPORTIF



Doit rester strictement personnel et ne peut être utilisé par plusieurs personnes.



Doit être désinfecté avant et après chaque usage.



Lavage régulier des mains au savon, désinfection des mains avant et après toute séance d'entraînement.



Les sportifs doivent apporter leur propre bouteille d'eau.

INFORMATIONS GÉNÉRALES:
www.covid19.lu

version 1.8

CORONAVIRUS COVID-19

WIEDERAUFNAHME DER SPORTAKTIVITÄTEN IM FREIEN

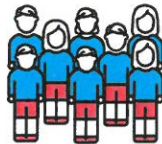
REGELN UND EMPFEHLUNGEN FÜR ALLE SPORTAKTIVITÄTEN IM FREIEN

Die derzeit geltenden und von der Regierung veröffentlichten Hygienemaßnahmen, Empfehlungen und Einschränkungen müssen respektiert werden und es müssen die richtigen Verhaltensregeln angewandt werden.



Sportaktivitäten im Freien ohne Körperkontakt, ohne Wettbewerbscharakter und ohne Publikum.

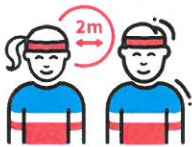
max. 20 Personen



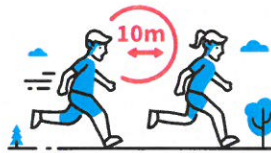
Versammlungen im Freien auf öffentlichen Plätzen von maximal 20 Personen unter strikter Einhaltung der sanitären Bedingungen.



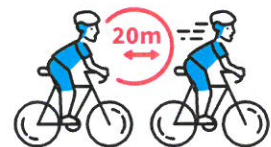
Schließung der Duschen und Umkleieräume.



Die Sportler müssen jederzeit einen Mindestabstand von 2 m einhalten.



Vermeiden Sie es, im Windschatten einer anderen Person zu laufen.



Vermeiden Sie es, im Windschatten einer anderen Person zu fahren.

TRAGEN EINER MASKE



Obligatorisch für Sportler (außer während des Trainings).



Obligatorisch für Begleitpersonen (Trainer und andere).



Muss streng persönlich bleiben und darf nicht von mehr als einer Person benutzt werden.



Muss vor und nach jedem Gebrauch desinfiziert werden.



Regelmäßiges Händewaschen mit Seife, Händedesinfektion vor und nach jeder Trainingseinheit.



Sportler müssen ihre eigene Wasserflasche mitbringen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
www.covid19.lu

version 1.8

CORONAVIRUS COVID-19

RESUMPTION OF OUTDOOR SPORTS ACTIVITIES

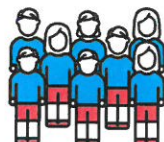
RULES AND RECOMMENDATIONS FOR ALL OUTDOOR SPORTS ACTIVITIES

The barrier gestures, the recommendations as well as the restrictions currently in force and published by the government must be respected, best practices need to be adopted.



Outdoor sports activities without physical contact, non-competitive and without audience.

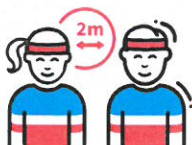
max. 20 people



Outdoor gathering in a public place for a maximum number of twenty people, in strict compliance with sanitary conditions.



Closing of showers and changing rooms.



Always keep a minimum distance of 2 m between two athletes.



Avoid running in the wake.



Avoid riding in the wake.

WEAR A MASK



Compulsory for athletes (except during training).



Compulsory for accompanying persons (coaches and others).

SPORTS EQUIPMENT



Must remain strictly personal and may not be used by more than one person.



Must be disinfected before and after each use.



Regular hand washing with soap, hand disinfection before and after any training session.



Athletes must bring their own bottle of water.

GENERAL INFORMATION:
www.covid19.lu

version 1.8