

Stage orientation

par ARVIK

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Nom et Adresse de l'organisme de formation : **ARVIK, 749 Route du Châtel, Lieu-Dit LE VILLARET 38570 THEYS**

Numéro SIREN de l'organisme de formation : **850 478 934**

Représenté par : **Maxime GAUDUIN, Président**

PROTOCOLE DE REPRISE D'ACTIVITE PANDEMIE DE COVID-19

REPRISE DE L'ACTIVITE

Dans le respect des règles sanitaires et administratives en vigueur, l'activité de formation de Stage-Orientation.fr reprend le 25 mai.

Nous invitons nos clients à une reprise raisonnable et progressive des activités physiques proposées, de s'engager dans des itinéraires de leur niveau et d'augmenter leur marge de sécurité.

Les participants doivent avoir leur matériel individuel, et ne pas se l'échanger entre eux.

Comme d'accoutumée, aucun déchet ne doit être laissé sur les sites de pratique.

MESURES DE PROTECTION PRISES PAR ARVIK

La société ARVIK préconise aux participants d'amener leur propre gel hydro alcoolique, masques et gants. Nous fournirons toutefois du savon, du gel et si nécessaire des masques, que l'encadrant aura toujours avec lui.

Lors des sessions encadrées, une distance minimale de 2 mètres entre les participants doit être respectée – en cas de marche rapide, cette distance sera portée à 5 mètres.

Lors des rassemblements en groupe où cette distance minimale ne pourra être respectée, chaque participant et encadrant devra porter un masque.

Le covoiturage, habituellement favorisé, est limité à 2 personnes par véhicule.

MESURES SPECIFIQUES A L'ACTIVITE

La société ARVIK a mis en œuvre ce protocole sur la base du Guide d'Accompagnement de reprise des activités sportives édité par le Ministère des Sports.

Pour l'activité de formation proposée par Stage-Orientation.fr, les mesures spécifiques suivantes sont mises en place :

- les balises ne doivent être manipulées que par les encadrants. Un système de poinçonnage sans contact sera mis en place pour les pratiquants ;
- les participants sont invités à ne pas stationner à proximité de la balise et à se décaler pour lire la carte si besoin ;
- les arrêts prolongés sur les points caractéristiques sont interdits en randonnée (sommet, col), et les participants devront en tenir compte ;
- les croisements entre pratiquants doivent se faire dans le respect des règles de distanciation (1,5 mètre d'écart). La priorité est donnée aux personnes qui montent.

Stage orientation

par ARVIK

ARRÊT DE L'ACTIVITE

Conformément au Guide Sanitaire et Médical édité par le Ministère des Sports, tout pratiquant devra immédiatement arrêter l'activité et consulter un médecin devant l'apparition des signes d'alerte suivants :

- douleurs thoraciques (dans la poitrine) ;
- dyspnée : essoufflement anormal ;
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement ;
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort ;
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat ;
- fatigue anormale ;
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité ;
- reprise ou apparition d'une toux sèche.

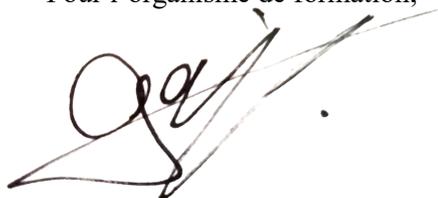
RESPECT DES 10 REGLES D'OR DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *
 - 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
 - 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
 - 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
 - 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
 - 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution
 - 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
 - 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
 - 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
 - 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
- * Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Fait à THEYS

le 24/05/2020

Pour l'organisme de formation,



Maxime GAUDUIN