**Protocole de reprise des entraînements de l’école de vélo**

Avant l’entrainement :

* Assurer la révision du matériel avant d’arriver à l’entrainement :
* *vélo : Efficacité du freinage, Gonflage et état des pneumatiques, Serrages des roues et de tous les composants, Réglage des vitesses...* *Ceci afin d’éviter toute dérogation à l’application des gestes barrières et notamment le respect de la bonne distance en cas de panne ou de chute.*
* Avoir son matériel personnel : casque, gants, bidon, collation en individuel et personnel. Pas de partage ou échange avec les copains.
* Avoir des mouchoirs jetables.
* Eviter le covoiturage
* **Arriver à l’heure** : l’accueil sera assuré par un encadrant du club qui sera muni d’un masque et de gel hydro-alcoolique.
* Arriver en tenue, prêt à rouler.
* **Ne pas saluer par des poignées de main, des bises, des checks.**

Les parents ne pourront pas rester plus longtemps que le temps d’accueil au risque de provoquer des regroupements importants de personnes.

Durant l’entrainement :

* Respecter les consignes données par les encadrants : distance de 1,5m entre 2 cyclistes à l’arrêt et 10m en roulant.
* Ne pas cracher
* Se moucher dans des mouchoirs à usage unique
* En cas de besoin, l’encadrant interviendra auprès des enfants (problème mécanique, chute…) en portant un masque et en assurant une désinfection des mains avec du gel hydro-alcoolique en suivant.

Après l’entraînement :

* Le départ doit être réalisé **à l’heure** afin d’éviter de provoquer des regroupements de personnes.
* Assurer le lavage de son vélo et de sa tenue, désinfecter son matériel de protection : casque, gants…
* Prendre une douche en rentrant chez soi

Soyez vigilant à votre état de santé !

En ce contexte épidémique, tout symptôme doit faire consulter un médecin, pour prise en charge adaptée et suivi de la reprise sportive.

Certains symptômes sont typiques du Covid 19, par exemple : Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal. Beaucoup d’autres symptômes peuvent être présents dans cette maladie, parfois isolément, par exemple douleurs abdominales, troubles digestifs, céphalées, perte du goût, perte de l’odorat....

Les symptômes suivants sont des symptômes d’alerte : Douleur dans la poitrine, sensation de battements cardiaques irréguliers et/ou trop rapide (palpitations), malaise, essoufflement de repos ou au moindre effort.

*En cas de diagnostic ou de suspicion de Covid 19 :*

* *Prévenir rapidement le responsable de l’école de vélo.*
* *L’enfant ne pourra pas être accueilli aux entrainements.*
* *La reprise ne pourra se faire, au minimum, que 15 jours après l’arrêt des symptômes et selon avis médical.*

**! Pour une pratique sans risque, appliquons tous les gestes barrières !**