

Avec la reprise de l'escalade dans les gymnases, il est important pour le « grimper-ensemble » de respecter quelques consignes dont les mises en œuvre sont affichées dans les structures.

3 étapes doivent être respectées : avant, pendant et après la séance.

AVANT MA SÉANCE D'ESCALADE

COMPORTEMENT & GESTES BARRIÈRES
POUR UNE BONNE REPRISSE AU CLUB

AVANT MA SÉANCE D'ESCALADE



-  SI JE SUIS MALADE, FIÉVREUX, SI JE TOUSSE, JE RESTE CHEZ MOI ET J'APPELLE UN MÉDECIN.
-  VESTIAIRE FERMÉ : J'ARRIVE EN TENUE DE SPORT PROPRE.
-  J'AI PRÉVU MASQUE, GEL HYDROALCOOLIQUE, MAGNÉSIE LIQUIDE, GOURDE (FLACONS MARQUÉS À MON NOM).
-  J'UTILISE MON MATÉRIEL D'ESCALADE PERSONNEL.
-  À L'ENTRÉE DE LA SALLE, JE ME NETTOIE LES MAINS (EAU + SAVON OU GEL HYDROALCOOLIQUE), JE PORTE LE MASQUE LORS DE L'ACCUEIL.
-  JE RESPECTE LES MARQUAGES AU SOL, LES SENS DE CIRCULATION.
-  JE POSE MES AFFAIRES À DISTANCE DE CELLES DES AUTRES PRATIQUANTS.
-  JE SALUE MES PARTENAIRES DE GRIMPE, L'ENTRAÎNEUR, LE RESPONSABLE EN RESPECTANT LES GESTES BARRIÈRES (PAS DE CONTACT).

A retenir !

- Je ne viens pas si j'ai un doute sur ma santé.
- Je viens en tenue.
- Je me nettoie les mains AVANT de rentrer dans la salle.
- Je porte mon masque.
- Je ne marche pas pieds nus, ni en espadrilles, ni en chaussettes dans le gymnase.
- Je marche en chaussures de sport ou en chaussons d'escalade.
- Je pose mes affaires loin de celles des autres.
- Je salue les autres personnes à distance.

PENDANT MA SÉANCE

COMPORTEMENT & GESTES BARRIÈRES POUR UNE BONNE REPRISE AU CLUB

PENDANT MA SÉANCE

"JE PRATIQUE DANS LE RESPECT
DES AUTRES ET DE MA SANTÉ."

FEDERATION FRANÇAISE
MONTAGNE ESCALADE



✓ JE ME NETTOIE LES MAINS ENTRE CHAQUE ESSAI OU LONGUEUR, AU GEL HYDROALCOOLIQUE OU À L'EAU + SAVON.



✓ J'APPLIQUE LES RÈGLES DE DISTANCIATION PHYSIQUE :
• 1 MÈTRE DANS LA SALLE, AU PIED DES VOIES, DES BLOCS
• 2 MÈTRES LORS DE LA PRATIQUE.



✓ J'UTILISE UNIQUEMENT MON FLACON DE MAGNÉSIE LIQUIDE, MARQUÉ À MON NOM.



✓ PIEDS NUS INTERDITS DANS LA SALLE, SUR LES TAPIS, AU PIED DES VOIES - PORT DU TEE-SHIRT OBLIGATOIRE.



✓ JE RESPECTE LES SENS DE CIRCULATION REPÉRÉS AU SOL, LES ZONES D'ATTENTE.



✓ PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE SI LA DISTANCIATION PHYSIQUE NE PEUT ÊTRE RESPECTÉE.



✓ J'ÉVITE LES ÉCHANGES DE MATÉRIEL PERSONNEL ENTRE GRIMPEURS.



✓ JE ME SERS D'UN MATÉRIEL COLLECTIF (CORDÉS, DÉGAINES) : UN PEU DE GEL HYDROALCOOLIQUE OU LAVAGE DES MAINS AVANT ET APRÈS UTILISATION, ET PAS DE CORDE ENTRE LES DENTS POUR MOUSQUETONNER.

A retenir !

- Je me nettoie les mains à chaque fois que Je grimpe.
- Je respecte les distanciations physiques au sol et dans les voies.
- J'évite d'échanger mon matériel avec d'autres.
- En cas d'emprunt de matériels collectifs, je me désinfecte les mains avant et après l'emprunt.
- Je ne mets pas la corde dans ma bouche pour mousquetonner.

APRÈS MA SÉANCE

COMPORTEMENT & GESTES BARRIÈRES POUR UNE BONNE REPRISE AU CLUB

APRÈS MA SÉANCE

FEDERATION FRANÇAISE
MONTAGNE ESCALADE



✓ JE ME NETTOIE LES MAINS AVANT DE QUITTER LA SALLE.



✓ JE ME DIRIGE VERS LA SORTIE EN RESPECTANT LES SENS DE CIRCULATION POUR ÉVITER DE CROISER DE TROP PRÈS D'AUTRES PERSONNES.



✓ JE LAVE MA TENUE DE SPORT AU RETOUR À LA MAISON.

A retenir !

- Je me nettoie les mains avant de quitter la salle.
- Je respecte le sens de la sortie.
- Je lave ma tenue après chaque séance.

Si après votre séance vous êtes testé.e positif/ve au Covid, vous devez aussitôt prévenir le club.