

**Ce ne sont que recommandations pour les usagers de la nature pour faciliter la mise en pratique des recommandations du Ministère.**

## **ORGANISATION GÉNÉRALE**

Port du masque OBLIGATOIRE avant et après la pratique ou dès lors que la distanciation sociale n'est pas possible, dans le cadre de l'activité encadrée.

Organiser l'accueil et l'activité par groupe de 6 personnes.

Distances concernant la randonnée à adapter à la vitesse de progression :

- 2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h
- 5 mètres pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h
- 1,5 mètre en latéral A adapter à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire).

Respect de la distanciation sociale :

- 2m entre pratiquant lors de la pratique
- 1m entre chaque pratiquant en statique

En fonction de l'activité, se référer au protocole sanitaire de la fédération délégataire.

Tenir un registre de traçabilité des clients (Destruction des données du registre au-delà des 30 jours), exemple disponible sur [www.sportgrandest.eu](http://www.sportgrandest.eu).

Nettoyage des mains et de son matériel avant et après la pratique ou lors d'un prêt de matériel

Disposer d'un protocole écrit des mesures prises activités par activités. Ces protocoles seront transmis aux clients en amont des activités.

Prévoir un kit sanitaire composé de : masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes, petit morceau de savon, 1 sac poubelle.

## **LES MESURES BARRIÈRES DOIVENT ÊTRE MAINTENUES**

Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique ;

Les collations, les repas et l'hydratation doivent être gérés individuellement (bouteilles personnalisées, etc...)  
;

L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, gourde,...) doit être proscrit ;

L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation ;

## **SYMPTÔMES D'ALERTE**

**Arrêter impérativement toute activité physique et consulter rapidement un médecin devant l'apparition des signes d'alerte suivants :**

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- 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