

**Synthèse du plan de protection destiné au secteur du fitness**  
**Issue de la version du 6 mai 2020 - IG Fitness Suisse et FSCFS**  
**Adapté au centre BodyBrain**

**Et**

**Nouvelle organisation des séances d'entraînement**

Le centre BodyBrain est réouvert dès le lundi 8 juin 2020.

L'entraînement n'est pas autorisé si le plan de protection n'est pas respecté.

**Evaluation des risques**

- **Clients du centre BodyBrain faisant état de symptômes de la maladie**

Les clients présentant des symptômes de la maladie ne sont pas autorisés à participer à l'entraînement. Ils restent à la maison où s'isolent. Ils appellent leur médecin de famille. En cas d'infection au coronavirus, le client est tenu d'en informer le centre.

- **Questions de clarification à l'intention des clients**

Des questions seront posées aux clients concernant les symptômes du COVID-19. Si le client répond par l'affirmative concernant un ou plusieurs des symptômes fréquents, il est possible qu'il soit atteint du coronavirus. Par conséquent, l'accès au centre lui est refusé.

*Voir l'ANNEXE 4.*

- **Marche à suivre en présence de personnes particulièrement vulnérables**

- Les clients sont questionnés pour déterminer leur appartenance éventuelle à des groupes de personnes particulièrement vulnérables (groupes à risque). *Voir l'ANNEXE 3.*
- Si des clients répondent par l'affirmative et s'ils font partie du groupe des personnes particulièrement vulnérables. *Voir l'ANNEXE 4.*
- Pour maintenir l'offre au profit des personnes particulièrement vulnérables le centre BodyBrain a mis en place ce nouveau règlement au sein du centre et a réduit le nombre de clients maximal à trois par séance. Le port d'un masque par le personal trainer est obligatoire si la distance de 2 m ne peut être garantie dans le cadre de l'assistance.

- En principe, il incombe à chacun de respecter les consignes et les recommandations de l'OFSP.

#### - **Précautions de sécurité personnelle**

Les mesures de protection personnelles des clients et du personal trainer (par exemple, le port d'un masque) sont autorisées.

### **Organisation des séances d'entraînement**

#### - **Arrivée et départ au et du lieu d'entraînement**

- Les règles de distanciation sociale de 2 m doivent être respectées lorsque les clients attendent à l'extérieur, lorsqu'ils se trouvent dans le centre et lorsqu'ils quittent les locaux.
- Tout contact corporel est à éviter.

#### - **Durée et déroulement de l'entraînement**

Arrivée au centre :	10 min. avant l'heure de réservation
Echauffement :	5 min.
Renforcement musculaire :	30 min.
Entraînement cognitif (Exergames) :	10 min.
Etirements :	5 min.
Départ du centre :	10 min. après la fin de l'entraînement

Exemple : votre séance est réservée pour 9h00.  
Vous arrivez à 8h50 et vous quittez le centre à 10h00.

- La durée de l'entraînement doit être strictement respectée. Elle donne ainsi aux autres clients la possibilité de venir s'entraîner.
- Toute annulation de séance sera annoncée 48 heures à l'avance, faute de quoi elle sera facturée.

### **Prescriptions d'hygiène, règles de conduite et nettoyage**

#### - **Nettoyage de surface**

- Pendant les heures d'ouverture, les clients sont responsables du nettoyage du matériel qu'ils utilisent eux-mêmes en ayant recours au désinfectant et au papier de nettoyage fournis.
- Le client est tenu de placer sa serviette coton sur l'équipement utilisé ou sur le siège ou la surface d'appui. Les serviettes microfibrées ne sont pas autorisées.

- **Lavage des mains et désinfectants**

- Des désinfectants sont à la disposition des clients à l'entrée.
- Les clients doivent se laver les mains avant et après l'entraînement.
- Du savon est disponible dans l'espace sanitaire.

## **Infrastructure / Equipements**

- **Encombrement / conditions prévalant sur le lieu d'entraînement**

Le nombre maximal de clients qui se trouvent simultanément dans le centre est fixé à trois. Cela garantit qu'une distance de 2 m puisse être garantie à tout moment.

- **Vestiaire / Douche**

**Il est en principe conseillé au client de se changer et de se doucher chez lui.** Toutefois, deux zones sont prévues en cas de nécessité de le faire sur place.

\*\*\*\*\*

**Important :** tous les participants se conduisent à tout moment de manière solidaire, s'assurent du respect du plan de protection du mieux possible au titre de leur responsabilité individuelle et se conforment à toutes les mesures et aux consignes des autorités.

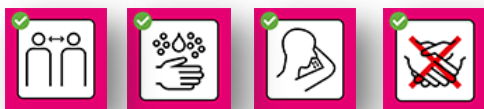
### Annexes :

ANNEXE 1 – ANNEXE 2 – ANNEXE 3 – ANNEXE 4

## ANNEXE 1 – Principales mesures de sécurité

### Principales mesures de sécurité

Ces directives s'appliquent à toutes les applications dans les centres de fitness/de santé



### Remarque!!

Si vous présentez des symptômes tels que fièvre, maux de tête, maux de gorge, difficultés respiratoires, un entraînement de fitness n'est pas possible! Veuillez consulter votre médecin de famille.

### Dans la salle d'entraînement

1. «Accès au compte-gouttes»: Dans la zone de formation, un maximum de 80% des personnes peuvent être présentes dans la zone de formation, comme le nombre de postes de formation pouvant être utilisés. Il faut toujours veiller à ce que la distance de 2 m soit garantie et qu'aucun «groupe d'entraînement» ne se forme. La surface de trafic ne doit pas être considérée comme une station d'entraînement.
2. Dans le cas des appareils cardio/musculation, des zones d'entraînement en circuit et des zones d'entraînement fonctionnel, des postes seront fermés si la distance ne peut pas être maintenue.
3. Les collaborateurs/-trices veillent à ce que la distance de 2 m soit toujours respectée sur les zones d'entraînement et à l'accueil.
4. Pendant les instructions d'exercice, tout contact physique doit être évité et la distance de 2 m doit être respectée.
5. L'entrée doit être munie d'un marquage au sol pour s'assurer que la distance de 2 m est respectée.
6. Le client est prié de nettoyer les points de contact après avoir utilisé l'appareil. L'utilisation d'une serviette est obligatoire lors de l'entraînement.

### Entraînement en groupe

1. Règle de base = au moins 10m<sup>2</sup> par personne. En principe, un groupe ne peut pas dépasser 5 personnes!
2. Les cours qui ont lieu en groupe doivent être programmés avec un intervalle de 30 minutes entre chaque cours.

### Dans les vestiaires

1. Les vestiaires et garde-robes peuvent être utilisés sous réserve d'une limite du nombre de personnes et dans le respect des règles de distance.
2. Dans la zone des douches, les règles de distance doivent également être respectées. Lorsqu'il y a des cloisons, l'utilisation des douches ne pose pas de problème. Là où il y a une zone de douche ouverte, une douche sur deux est fermée.

## ANNEXE 2 – Voici comment nous protéger

### Garder ses distances

Gardez vos distances avec les autres personnes. L'infection par le nouveau coronavirus peut se produire si vous vous tenez à moins de deux mètres d'une personne malade. En gardant vos distances, vous vous protégez et protégez les autres de l'infection.



### Se laver soigneusement les mains

Le lavage des mains joue un rôle crucial dans l'hygiène. En vous lavant régulièrement les mains avec du savon, vous pouvez vous protéger.



Quand dois-je me laver les mains? Le plus souvent possible, mais surtout:

- Avant l'entraînement
- Après l'entraînement
- Après avoir, éternué, toussé et après vous être mouché-e
- Après être allé-e aux toilettes

#### Comment se lave-t-on les mains correctement?

Tout dépend de la bonne méthode. Le savon détruit le virus. Mais cela ne fonctionne que si l'on se savonne bien les mains et qu'on les frotte, les rince et les sèche soigneusement. Voici comment faire:

- Mouillez-vous les mains sous l'eau courante.
- Savonnez-vous les mains, si possible avec du savon liquide.
- Frottez vos mains jusqu'à ce qu'une mousse se forme – également sur le dos des mains, entre les doigts, sous les ongles et sur les poignets.
- Rincez-vous bien les mains sous l'eau courante.
- Séchez-les avec une serviette propre, si possible avec un essuie-tout jetable ou un rouleau d'essuie-tout jetable.

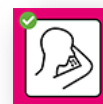
#### A quoi d'autre dois-je veiller?

- Il est préférable de ne pas porter de bagues. Si vous portez une bague: enlevez-la avant de vous laver les mains, nettoyez-la avec du savon et séchez-la bien.
- Prenez soin de votre peau: une peau abîmée peut devenir un véritable nid à microbes. Utilisez une crème hydratante pour prendre soin de votre peau.
- Coupez vos ongles et brossez-les régulièrement. Cela empêche la saleté de s'accumuler en dessous.
- Pendant l'entraînement: protégez-vous contre les infections en **évitant de vous toucher le nez, la bouche et les yeux.**

### Tousser et éternuer dans un mouchoir en papier ou dans le creux du bras.

Se moucher, éternuer, cracher, tousser: moyen de transmission du virus si nous ne respectons pas les règles de comportement. Comment puis-je réduire ou éviter le risque de transmission? Le plus souvent possible, mais surtout:

- Tenez quelque chose devant votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, de préférence un mouchoir en papier.
- Si vous n'en avez pas, toussiez ou éternuez dans le creux de votre bras, et non dans vos mains. Si vous toussiez ou éternuez dans vos mains, lavez-les soigneusement à l'eau et au savon immédiatement après.
- Ne vous mouchez qu'avec des mouchoirs en papier (pas de mouchoirs en tissu).
- Si vous devez cracher, faites-le dans un mouchoir.
- Lavez-vous les mains à chaque fois que vous toussiez, éternuez ou crachez
- Utilisez des mouchoirs en papier et ne les utilisez qu'une seule fois. Puis jetez le mouchoir.



### Ne pas se serrer la main.

Selon ce que nous venons de toucher, nos mains ne sont pas propres. Des gouttelettes infectieuses provenant de la toux et des éternuements peuvent se trouver sur les mains. Ces gouttelettes peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux si nous les touchons. Il est donc important d'éviter les poignées de main.



**Nouveau coronavirus** Actualisé au 28.4.2020

**VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:** 

**Garder ses distances.**



**Recommandé : un masque si on ne peut pas garder ses distances.**



**Si possible, continuer de travailler à la maison.**



**POUR RAPPEL :**



✓  
Se laver soigneusement les mains.



✓  
Éviter les poignées de main.



✓  
Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



✓  
Rester à la maison en cas de symptômes.



✓  
Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

[www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation

## ANNEXE 3 – Catégories de personnes particulièrement vulnérables

d'après l'ordonnance actuelle

O 2 COVID-19

818.101.24

*Annexe 6<sup>135</sup>*  
(art. 10b, al. 3)

### Catégories de personnes vulnérables

#### 1. Hypertension artérielle

- Hypertension artérielle avec atteinte d'organes cibles
- Hypertension artérielle résistante au traitement

#### 2. Maladies cardiovasculaires

##### 2.1 Critères généraux

- Classe fonctionnelle NYHA  $\geq$  II et NT-Pro BNP  $>$  125 pg/ml
- Patients ayant  $\geq$  2 facteurs de risques cardiovasculaires (dont du diabète ou de l'hypertension artérielle)
- Antécédent d'attaque cérébrale et/ou vasculopathie symptomatique
- Insuffisance rénale chronique (stade 3, DFG  $<$  60ml/min)

##### 2.2 Autres critères

###### 2.2.1 Maladie coronarienne

- SCA (STEMI et NSTEMI) au cours des douze derniers mois
- Syndrome coronarien chronique symptomatique malgré un traitement médical (indépendamment de toute revascularisation préalable)

###### 2.2.2 Maladie des valves cardiaques

- Sténose valvulaire congénitale et/ou régurgitation associée à au moins un critère général
- Sténose modérée ou sévère et/ou régurgitation
- Tout remplacement valvulaire chirurgical ou percutané

###### 2.2.3 Insuffisance cardiaque

- Patient de la classe fonctionnelle NYHA  $\geq$  II ou NT-Pro BNP  $>$  125pg/ml malgré un traitement médical de toute FEVG (ICFEP, ICFEI, ICFER)
- Cardiomyopathie de toute origine
- Hypertension artérielle pulmonaire

<sup>135</sup> Introduite par le ch. II de l'O du 16 avr. 2020 (Étape transitoire 1; employés vulnérables; obligations de l'employeur), en vigueur depuis le 17 avr. 2020 (RO 2020 1249).

### 2.2.4 Arythmie

- Toute arythmie (bradycardie / tachycardie) associée à un critère général
- Fibrillation atriale
- Implantation préalable d'un stimulateur cardiaque (y c. implantation d'un appareil d'ICD et/ou de CRT) associée à un critère général
- Ablation préalable associée à un critère général

### 2.2.5 Adultes atteints d'une maladie cardiaque congénitale

- Toute maladie cardiaque congénitale

### 3. Maladies respiratoires chroniques

- Maladies pulmonaires obstructives chroniques, stades II-IV de GOLD
- Emphysème pulmonaire
- Asthme bronchique non contrôlé, notamment sévère
- Maladies pulmonaires interstitielles
- Cancer actif des poumons
- Hypertension artérielle pulmonaire
- Maladie vasculaire pulmonaire
- Sarcoidose active
- Fibrose kystique
- Infections pulmonaires chroniques (mycobactérioses atypiques, bronchectasies, etc.)
- Patients sous assistance respiratoire
- Apnée du sommeil en cas de présence d'autres facteurs de risque (p. ex. obésité)

### 4. Diabète

- Diabète sucré, avec complications tardives ou une HbA1c > 8%

### 5. Maladies/traitements qui affaiblissent le système immunitaire

- Immunosuppression sévère (p. ex. CD4+ < 200µl)
- Neutropénie ≥ 1 semaine
- Lymphocytopénie < 0.2x10<sup>9</sup>/L
- Immunodéficiences héréditaires



- Prise de médicaments qui répriment les défenses immunitaires (p. ex. prise de glucocorticoïdes, d'anticorps monoclonaux, de cytostatiques, etc. durant une longue période)
- Lymphomes agressifs (tous les types)
- Leucémie lymphatique aiguë
- Leucémie myéloïde aiguë
- Leucémie aiguë promyélocytaire
- Leucémie prolymphocytaire T
- Lymphome primitif du système nerveux central
- Transplantation de cellules souches
- Amyloïdose (amyloïdose à chaînes légères [AL])
- Anémie aplasique sous traitement immunosuppresseur
- Leucémie lymphatique chronique
- Asplénie / splénectomie
- Myélome multiple
- Drépanocytose

**6. Cancer**

- Cancer en traitement médical

## **ANNEXE 4 – Questions aux membres et recommandations de l’OFSP pour les personnes particulièrement vulnérables**

### **Pensez-vous présenter les symptômes suivants du COVID-19?**

- Symptômes fréquents: toux (sèche la plupart du temps), maux de gorge, essoufflement, fièvre, sensation de fièvre, douleurs musculaires, perte soudaine du goût et de l’odorat.
  - Symptômes rares: maux de tête, symptômes gastro-intestinaux, inflammations des tissus conjonctifs
  - Les symptômes peuvent fortement varier en intensité, mais ils peuvent aussi être légers.
- ⇒ **Si vous, en tant que membre, avez répondu par l’affirmative concernant un ou plusieurs des symptômes fréquemment observés**, il est possible que vous soyez atteint du coronavirus.
- **Par conséquent, nous pouvons vous refuser l’accès au centre de fitness.**
  - **Nous vous invitons alors à vous adresser à un établissement de soins (médecin traitant) conformément aux consignes de l’OFSP, à subir d’autres examens et à lire les instructions d’auto-isolement.**
- ⇒ Si vous ne faites état d’aucun des symptômes et si vous avez répondu à la question par la **négative**, vous pouvez accéder aux locaux et commencer votre entraînement. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

### **Faites-vous partie des personnes particulièrement vulnérables (groupes à risque)?**

- Les personnes de plus de 65 ans et les personnes souffrant de certaines maladies préexistantes
  - Ces maladies préexistantes sont les suivantes: hypertension artérielle, affections respiratoires chroniques, diabète, maladies et thérapies qui affaiblissent le système immunitaire, maladies cardiovasculaires, cancer
  - Dans l’annexe 6 de l’[ordonnance 2 COVID-19](#) (voir l’annexe ici au centre), l’OFSP énumère continuellement les types d’individus considérés comme particulièrement vulnérables d’après les dernières connaissances scientifiques (voir l’annexe 3 du plan de protection).
- ⇒ **Si, en tant que membre, vous répondez par l’affirmative à la question** et si vous faites partie du groupe de personnes particulièrement vulnérables, nous vous informons par la présente des consignes et des recommandations de l’OFSP suivantes:
- **Restez chez vous ou dans un environnement protégé (par exemple dans votre propre jardin).**
  - **N’empruntez pas les transports publics.**
  - **Demandez à un ami ou à un voisin de faire des courses pour vous. Vous trouverez également des offres d’assistance auprès de divers organismes, de votre commune ou sur Internet.**
  - **Utilisez le téléphone, Skype ou des moyens similaires pour vos rencontres professionnelles et privées.**
  - **Évitez tout contact personnel.**
- ⇒ Il vous incombe en principe de respecter les consignes et les recommandations de l’OFSP au titre de **vostra responsabilité individuelle**.