



# Studio des Combins

Yoga, Pilates, Sophrologie  
Bruson, Verbier, Vals de Bagnes et d'Entremont

## PLAN DE PROTECTION COVID-19

---

- Les élèves **NE DOIVENT EN AUCUN CAS** venir au cours s'ils présentent des symptômes (grippe, rhume, toux, mal de gorge, fièvre, perte du goût/odorat...). L'enseignante stoppera également immédiatement son activité et s'auto-isolera en présence desdits symptômes. Les personnes faisant partie du groupe particulièrement vulnérable sont priées de suivre strictement les règles d'hygiène et de conduite. À ce sujet, le cours peut être retransmis en vidéo live, avec invitation virtuelle, pour les personnes souhaitant le suivre depuis chez elles.
- Les cours seront assurés dans des salles permettant de garder nos distances (2 mètres) et de garantir 10 mètres carrés par personne. Les élèves qui le souhaitent peuvent porter un masque (lien vidéo pour l'utilisation correcte du masque : <https://youtu.be/m43iLzVGubw>). L'enseignante portera un masque. Il est recommandé aux élèves de ne pas covoiturier et de ne pas prendre les transports en commun pour se rendre au cours. L'hygiène des lieux de pratique sera renforcée notamment aux points de contact.
- Une lotion hydroalcoolique sera mise à disposition des élèves. Les élèves se désinfecteront les mains à leur arrivée et quand nécessaire. Les bagues resteront à la maison. L'enseignante sera soumise au même régime. Les élèves arriveront et partiront dans leur tenue de sport, les vestiaires étant inaccessibles. Départ et arrivée se feront en respect de la distanciation physique avec installation du tapis à l'endroit mentionné par l'enseignante.
- Les élèves sont priés de venir avec leur tapis personnel. Si cela est absolument impossible, un tapis désinfecté sera prêté à l'élève. La salle sera tenue aérée. L'enseignante ne procédera à aucun ajustement sur les élèves et gardera la distance. Aucun accessoire ne sera fourni ni utilisé pendant le cours (sauf cours privé avec matériel désinfecté avant et après utilisation et non partagé).
- L'enseignante tiendra un registre des présences qui permettra un éventuel traçage si besoin.
- Les cours collectifs auront lieu exclusivement sur inscription préalable car le nombre de participants sera limité dans chaque salle par le nombre de mètres carrés disponibles (10 m<sup>2</sup> par personne). L'enseignante se chargera de répartir les groupes en fonction des confirmations de présences reçues et vous remercie d'avance de votre flexibilité et compréhension.
- Le tarif des cours en salle est inchangé et payable par Twint au 0767183935 ou par espèces en prévoyant le montant juste pour éviter les échanges de monnaie. Si vous choisissez de suivre la vidéo live du cours collectif, celle-ci est à ½ prix, payable par Twint d'avance.

- Les élèves sont priés de prendre connaissance des recommandations de l'OFSP et de Swiss Olympic ci-après.

Concepts de protection dans le sport associatif après l'assouplissement des mesures

**Spirit of Sport** signifie maintenant ...

- Eviter tout contact corporel
- Respecter les règles d'hygiène de l'OFSP
- Commencer par des activités extérieures
- Réduire les groupes d'entraînement (max. 5 pers.)
- Se changer et se doucher à domicile
- Respecter les règles de distanciation
- Renoncer (pour l'heure) aux compétitions
- Concept de protection pour la restauration dans le local du club
- Renoncer provisoirement au covoiturage
- Protéger particulièrement les groupes à risque
- Minimiser les risques dans tous les domaines
- Renoncer aux manifestations comme les fêtes et les assemblées générales

**swiss olympic**

Valable au moins jusqu'au 7 juin 2020

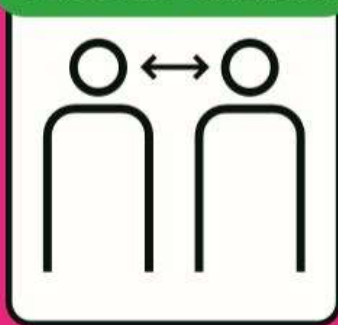
## Nouveau coronavirus

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

 Studio des Combins  
Image, Photos, Graphique