

## Plan de protection Pro Senectute Valais-Wallis Mars 2021

Ce plan de protection vise à assurer la sécurité de tous les participants lors des activités proposées dans le cadre de Pro Senectute Valais-Wallis. Pour le moment, seules les **activités extérieures, à savoir**: ski de fond, raquettes, ski de piste, marche sur neige, marche, nordic walking, vélo, entraînement urbain, balades accompagnées. 15 personnes maximum (y compris le moniteur) peuvent y participer. Nous vous remercions de respecter ces mesures.

### Mesures de précaution :

#### HYGIENE :

- Toutes les personnes participant aux cours de sport et de mouvement de Pro Senectute Valais-Wallis doivent se désinfecter ou se laver régulièrement les mains.
- Chaque participant emporte son matériel de protection avec lui.
- Les distances sociales (1,5 mètre) doivent être respectées.
- Port du masque obligatoire avant et après l'activité sportive, et lorsqu'il est impossible de tenir ses distances.
- Port du masque obligatoire lors des déplacements en véhicule privé.

#### DEROULEMENT DE L'ACTIVITE :

- Pour les sorties, le responsable de groupe se charge d'organiser des groupes de 14 personnes + 1 moniteur. Le responsable de groupe définit le mode de fonctionnement de ses groupes et la fréquence des sorties.
- La composition des groupes doit être toujours la même d'une sortie à l'autre.
- Les départs des groupes doivent être planifiés à l'avance et différés dans le temps pour éviter tout rassemblement.
- Les rassemblements sont interdits avant, pendant et après l'activité.
- Les sorties à proximité de votre région doivent être privilégiées.
- Le responsable de groupe est tenu d'informer les participants au sujet des mesures de protection. Il veille à ce que chacun-e applique ces mesures.
- Si un participant ne respecte pas les règles, le responsable de groupe peut refuser sa participation.
- En cas d'urgence médicale vitale, appeler immédiatement le 144. Si des manœuvres de réanimation doivent être entreprises, mettre un masque de protection respiratoire et ne réaliser que le massage cardiaque. La ventilation ne doit pas être réalisée par des non professionnels. En cas d'urgence médicale non vitale, appeler le 0900 144 033.

Suite en page 2

## TRACAGE :

- Le responsable du groupe collecte les informations nécessaires au traçage : prénom et nom des participants, adresse, adresse e-mail, numéro de téléphone. A conserver pendant 14 jours.

## EN CAS DE SYMPTÔMES :

- Les personnes présentant des symptômes de la maladie ne sont pas autorisées à prendre part à l'activité. Cela vaut pour les moniteurs et pour les participants. Ils restent à la maison et suivent les consignes édictées par l'Office fédéral de la santé publique.  
**Symptômes:** toux / maux de gorge / insuffisance respiratoire / fièvre ou sensation de fièvre / douleurs musculaires / rhume / symptômes gastro-intestinaux / perte soudaine de l'odorat et-ou du goût.  
A noter qu'une personne qui n'a plus de symptômes depuis au moins 48 heures n'est très probablement plus contagieuse, pour autant que 10 jours au moins se soient écoulés depuis le premier symptôme.
- Si un participant développe des symptômes durant l'activité, le moniteur l'invite à rentrer chez lui et est prié de suivre les consignes de l'OFSP.

NB : Ce plan de protection a été élaboré en tenant compte des mesures sanitaires ordonnées par le Conseil fédéral et le gouvernement cantonal à partir du 1<sup>er</sup> mars 2021. Il se base sur le plan de protection de Pro Senectute Suisse. Ce dernier est à disposition pour ceux qui souhaitent le consulter.

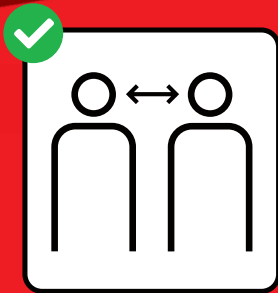
**VOICI COMMENT  
NOUS PROTÉGER.**

# STOP CORONA

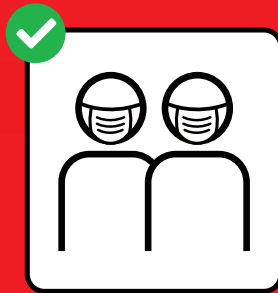
Actualisé au 1.3.2021



Rencontrer le moins de personnes possible.



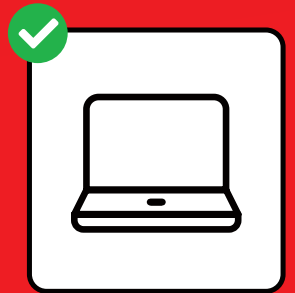
Garder ses distances.



Porter un masque si on ne peut pas garder ses distances.



Masque obligatoire dans les lieux publics, dans les transports publics et sur le lieu de travail.



Télétravail obligatoire quand c'est possible.



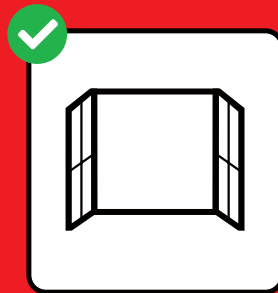
Se laver soigneusement les mains.



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



Ne pas se serrer la main.



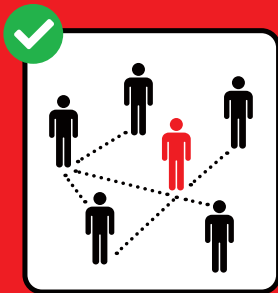
Aérer plusieurs fois par jour.



Manifestations publiques : interdites  
privées : max. 5 pers.  
Rassemblements dans l'espace public : max. 15. pers.



En cas de symptômes, se faire tester immédiatement et rester à la maison.



Fournir les coordonnées complètes pour le traçage.



Interrompre les chaînes de transmission avec l'application SwissCovid.



Test positif : isolement. Contact avec une personne testée positive : quarantaine.



Se rendre chez le médecin ou aux urgences seulement après avoir téléphoné.

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

Les règles peuvent différer selon les cantons



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



Application SwissCovid  
Download