

Nous reprenons nos formations et ateliers en présentiel à partir du 1er septembre 2020 !

La situation sanitaire liée à l'épidémie due au coronavirus étant toujours préoccupante, nous avons mis en place des mesures de sécurité et d'hygiène pour prévenir la propagation du virus et empêcher les cas de COVID-19. Nous les détaillons ci-dessous. Ces mesures seront rappelées lors des formations et feront également l'objet d'affichages sur place.

## Règles de base

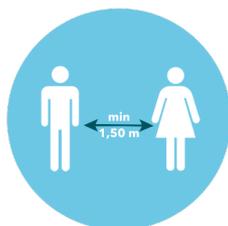
### Avant la formation

Si vous êtes malades, si vous avez des symptômes du Coronavirus (voir liste ci-dessous), si vous avez été en contact avec personnes testées positives ou malades, **ne venez pas en formation** et contactez votre médecin.

Nous nous réservons la possibilité de refuser un participant présentant des symptômes de COVID-19.

### Pendant la formation

#### Distanciation physique



Respectez les règles de distanciation physique d'une **distance de 1,50m minimum** entre les personnes. Saluez-vous sans vous serrer la main ni vous embrasser. Ne vous regroupez pas à l'intérieur des bâtiments ou dans les couloirs s'il est impossible de garantir les règles de distanciation physique.

#### Port du masque

Portez **obligatoirement** un masque **pendant tout déplacement**, même dans les salles de formation, et dès l'entrée dans les locaux.

Le port du masque est **conseillé dans les salles de formation**, mais non obligatoire lorsque vous êtes assis à votre place et si la distanciation physique de 1,50m est respectée.

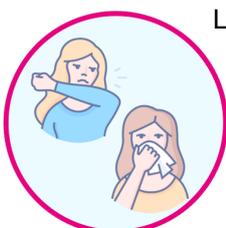
Pendant les travaux de groupe, portez obligatoirement votre masque.

**Vous devez apporter vos masques.**

NB. *En cas d'oubli, la CESSoC dispose d'un petit stock de masques et peut vous en fournir un. Merci d'en faire la demande au parlophone avant l'entrée dans les locaux.*



#### Mesures d'hygiène



Lavez-vous régulièrement les mains, avec de l'eau et du savon liquide ou au gel hydroalcoolique (cf. mode d'emploi aux différents points d'eau).

Toussez et éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir en papier à jeter immédiatement dans une poubelle fermée.

# MESURES DE PRÉVENTION COVID

Confédération des Employeurs des secteurs Sportif & SocioCulturel asbl

## Lors des repas

Un sandwich de midi est compris dans le prix de la formation, celui-ci est **emballé individuellement**, vous devez le choisir dans la liste ci-dessous et nous renvoyer votre choix par retour de mail **avant la veille de la formation** :

- Club (jambon, fromage, mayonnaise, crudités)
- Thon mayonnaise, crudités
- Martino (américain piquant)
- Fromage crudités
- Normand (brie, noix, miel, crudités)

Si vous préférez apporter votre repas, veuillez nous l'indiquer par retour de mail.

## Après la formation

**Si vous tombez malade** ou si vous êtes testé positif, contactez-nous directement.

**Si vous avez des symptômes** ou que vous apprenez avoir été en contact avec des personnes positives ou malades dans les 15 jours qui ont précédé la formation, faites-vous tester au plus vite. Prévenez-nous si le résultat est positif.

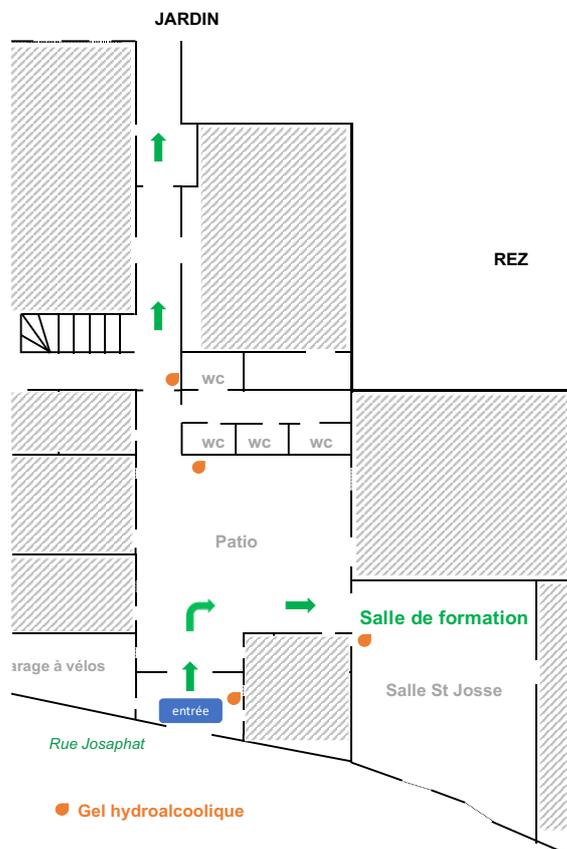
Pour prévenir d'une contamination par le coronavirus COVID-19 afin de faciliter le **contact tracing** : Valérie Vreeswijk, responsable du département "Formation des cadres"

Par tél. : 02/512.03.58

Par mail : info@cessoc.be

## Locaux et matériel

### Plan des locaux et endroits de désinfections



# MESURES DE PRÉVENTION COVID

Confédération des Employeurs des secteurs Sportif & SocioCulturel asbl

## Nettoyage et désinfection

### Locaux de formation

Chaque local de formation est aménagé de manière à respecter la distanciation physique de 1,50m. Pour ce faire, nous avons prévu une capacité maximale de participation par formation et réduit le nombre de participants.

Des nettoyages supplémentaires sont prévus avant et après chaque journée de formation et entre deux formations ayant lieu le même jour. Une attention particulière est apportée à la désinfection des points de contact (bureaux, poignées de porte...).

Les locaux de formation sont régulièrement aérés.

### Matériel de formation

Le matériel mis à votre disposition (stylo-bille, marqueurs, ...) est régulièrement désinfecté.

### Boissons

Les Thermos de café, d'eau pour le thé ... sont régulièrement désinfectés. Les tasses et verres sont nettoyés en lave-vaisselle à 60°C entre chaque formation.

## En savoir plus sur le virus

### Mode de transmission et gestes barrières

Le coronavirus se propage dans les gouttelettes (nasales, salivaires, fécales) projetées par une personne infectée lorsqu'elle parle, tousse, éternue.... Ces gouttelettes se retrouvent dans l'air et sur les surfaces des objets.

Pour donner des exemples, lorsqu'on parle normalement (et qu'il n'y a pas de courant d'air), les gouttelettes tombent dans un rayon de 1,50m pour 90% des gens. Seuls 10% des individus projettent des gouttelettes plus loin (jusqu'à 3m). Par contre, si l'on tousse, des gouttelettes peuvent être projetées jusqu'à 6m et si l'on éternue jusqu'à 8m. Les chants et les cris sont d'autres pratiques à risque d'émission de virus à grande distance et en quantité importante. Effectivement, pour être infecté par un virus, il faut en outre en recevoir une « quantité » suffisante. La distance physique de sécurité est totalement différente selon que les gens restent muets, parlent normalement, crient d'émotion ou encore chantent. Mais il est clair que plus la distance entre nous est grande, moins nous risquons de contracter la maladie.

La transmission peut également se faire lorsqu'une personne touche son visage avec ses mains non lavées après avoir touché une surface contaminée.

Les gestes barrières, comme les mesures de distanciation physique, d'hygiène ainsi que le port du masque, sont indispensables pour limiter la propagation du virus et le risque de tomber malade.

### La distanciation physique

Elle doit correspondre à l'activité pratiquée. Pour la parole, un minimum de 1,50m est requis.

### L'hygiène des mains

La présence potentielle de virus sur les mains doit être éliminée régulièrement par un lavage des mains rigoureux au savon. Le savon a un effet sur la membrane lipidique du virus et le rend inopérant. Pour ce faire, il faut l'utiliser au moins 30 secondes. Les gels hydro alcooliques peuvent aussi être utilisés (au moins 20 secondes) en dépannage.

Il faut également éviter de mettre ses mains dans sa bouche, son nez et ses yeux ou ne le faire qu'une fois les mains nettoyées.



# MESURES DE PRÉVENTION COVID

Confédération des Employeurs des secteurs Sportif & SocioCulturel asbl

## Le port du masque

Il protège du virus, même si le virus est tout petit ( $<0,1\mu\text{m}$ ), en retenant les gouttelettes projetées. Le masque a également d'autres effets secondaires positifs :

- Il réduit le nombre de fois que les gens portent la main à leur bouche.
- Le visuel du masque rappelle à chacun la présence du virus et la nécessité de respecter les autres mesures barrières.
- Même si les masques « de confort » protègent surtout les autres, ils protégeraient aussi le porteur du masque. En diminuant la quantité de virus reçue, ils conduiraient à des manifestations d'infection plus légères, voire asymptomatiques. (v. [article ci-joint](#) – 07/2020).

## Période d'incubation du virus

Le délai d'incubation (période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes) est d'environ 3 à 5 jours, mais il peut s'étendre jusqu'à 14 jours.

Durant cette période, la personne peut être contagieuse même si elle ne présente pas de symptôme.

## Symptômes

### Symptômes principaux

Fièvre ou sensation de fièvre, toux, fatigue.

### Symptômes moins fréquents

Perte brutale d'odorat sans obstruction nasale, disparition du goût, courbatures, maux de gorge, diarrhée, conjonctivite, maux de tête, éruption cutanée ou décoloration des doigts ou des orteils ...

### Symptômes graves

Difficultés à respirer ou essoufflement, sensation d'oppression ou douleur au niveau de la poitrine, perte d'élocution ou de motricité.

### Personnes asymptomatiques

Il se peut qu'une personne soit porteuse du coronavirus, mais n'en présente aucun symptôme. Bien qu'elles soient asymptomatiques, **ces personnes transmettent le virus sans même savoir**. Il est donc primordial de respecter les gestes barrières et les mesures de sécurité même sans la présence de symptôme.

## Sources

- [Site internet sur le coronavirus de Belgique](#)
- [FAQ sur le site officiel français relatif au Coronavirus](#)
- [Article sur le Coronavirus](#) du Dr P. Devos, publié le 31-08-2020

