



## **CHARTRE PARTICIPANTS - PARTICIPANTES**

*Attitude : je prends soin de moi et des autres*

(version du 23.10.2020)

Nous nous réjouissons de vous accueillir dans nos locaux ou à distance, et de méditer ensemble.

Pour un accueil de qualité en lien avec la Covid-19, nous avons mis en place des mesures de protection individuelles et collectives adaptées qui doivent être portées par tous, quelles que soient les convictions de chacun-e. Nous vous proposons d'y adhérer et vous en remercions vivement.

### **AVANT VOTRE PARTICIPATION A UNE ACTIVITE**

Faire l'appréciation de votre état de santé :

- Présentez-vous des risques personnels ou bien avez-vous des personnes malades de la Covid-19 dans votre entourage ? Si oui, alors évaluer objectivement les mesures de protection que vous avez mises en place.
- Avez-vous noté les signes suivants : fièvre, toux, perte de goût ou odorat, troubles digestifs avec diarrhée ou maux de ventre ? Si oui, alors vous vous engagez à en informer l'animateur-trice. En cas de doute, il est demandé de ne pas participer à l'activité.

**En cas d'annulation pour raison de santé liée à la Covid-19 avant de débiter le programme, un remboursement est possible.** En cas d'absence ou d'annulation pour raison de santé liée à la Covid-19 en cours de programme, vous pourrez rejoindre un autre groupe ultérieurement ou suivre la/les sessions par visio-conférence (si proposé).

La meilleure manière de faire face à la situation, c'est d'être en bonne santé. A chacun-e de faire tout ce qui est en son pouvoir pour cela, et nous souhaitons y contribuer.

### **DURANT L'ACTIVITE**

#### **Nombre de participant-es**

- Le nombre de participant-es en présentiel à l'Espace Plantaporrêts est limité à 12 personnes.

#### **Gestes protecteurs et distance physique**

- Appliquer les gestes protecteurs et de distanciation physique usuels.
- Se laver régulièrement les mains au savon ou au gel hydro-alcoolique, surtout s'il y a contact avec des objets communs, et dans tous les cas en entrant et en quittant le cours et les espaces communs.
- Port du masque obligatoire lors de tout déplacement. Merci d'apporter vos masques personnels.
- Informer l'instructeur/trice s'il manque du savon, de la solution hydro-alcoolique ou autre.

#### **Zones de passage et vestiaires**

- L'accès au local se fait de sorte qu'il y a un maximum de 2 personnes dans la partie vestiaire d'entrée.
- Prévoir un peu de temps supplémentaire pour arriver et quitter le cours afin de limiter les temps à plusieurs dans la zone vestiaire.

#### **Nettoyage des surfaces et objets du local**

- Les surfaces et les objets (tapis, chaises, surfaces de travail, etc.), les poignées de portes, la rampe d'escalier, les autres objets qui sont souvent touchés par plusieurs personnes, les WC sont régulièrement nettoyés. Ne pas hésiter à le faire vous-même avant et après utilisation avec un papier essuie-tout.

#### **Aération**

- Le local est aéré ou ventilé plusieurs fois par jour, avant, pendant et après chaque activité.

#### **Personnes vulnérables ou présentant des signes de maladie**

- Les personnes vulnérables sont invitées à porter un masque et à limiter les interactions de proximité.
- Les personnes présentant des signes de maladie (toux, fièvre, éternuements, etc.) informent l'instructeur-trice à l'avance et évitent de venir au cours. En cas de doute, il est préférable de ne pas participer au cours.

### **APRES L'ACTIVITE**

Si vous êtes testé-e positif à la Covid-19 dans les 10 jours qui suivent l'activité ou si vous présentez après votre activité des symptômes tels que fièvre, toux, perte de goût ou odorat, merci de nous en informer à [frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch). Cela nous permettra d'informer les autres participant-es.

**Nous vous remercions de votre contribution.**