

## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### Therafit

#### Plan de protection Covid-19

Version du 20.12.2021

## Table des matières

I.	Introduction.....	3
A.	Principes fondamentaux.....	4
B.	Objectif de Therafit depuis le 20.12.2021.....	5
C.	Sports.....	5
D.	Responsabilité .....	5
E.	Validité des mesures .....	6
II.	Mesures de protection mises en œuvre .....	6
A.	Évaluation des risques et participations aux entraînements et séances de physiothérapie et autres thérapies .....	6
1.	Symptômes ou preuve d'une infection.....	6
2.	Physiothérapie et autres thérapies .....	6
B.	Infrastructures d'entraînement.....	7
1.	Espace à disposition des sportifs sur les lieux d'entraînement.....	7
2.	Salles d'attente/Vestiaires/Douches/Toilettes .....	7
3.	Nettoyage des installations sportives .....	7
4.	Poubelles .....	8
C.	Infrastructures de thérapies.....	8
D.	Accès à Therafit .....	8
1.	A l'arrivée .....	8
2.	Planning et réservation .....	9
3.	Avant de partir.....	9
E.	Formes, contenus et organisation de l'entraînement.....	9

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

1.	Respect des principes généraux des formes d'entraînement.....	9
2.	Matériel et équipements.....	10
3.	Risque et comportement en cas d'accident.....	10
4.	Suivi des participants et liste des présences.....	10
F.	Responsabilité de la mise en œuvre sur place, engagement et clarifications des rôles.....	10
1.	Respect des règles.....	10
2.	Surveillance et engagements.....	11
3.	Communication.....	11
III.	Annexes.....	12

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### I. Introduction

Le centre Therafit Thérapies et fitness SA est membre de la Fédération Suisse des centres fitness et santé (SFGV) et classifié Label Qualité Fitness Guide.

Therafit propose des traitements de physiothérapie, ostéopathie, massage et nutrition, un espace fitness, des cours collectifs et un centre de formations professionnelles dans le domaine de la santé (dont certaines agréées ASCA).

Therafit compte sur la solidarité et la responsabilité personnelle de tous les intéressés, afin de mettre en place un plan de protection.

Bases légales : Ordonnance 2 COVID-19 2 (818.101.24) <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200744/index.html>

Inscription au registre du commerce du Canton de Fribourg :

Centre Thérapies et Fitness Therafit SA

Route de la Coula 57

1618 Chatel St Denis

CHE-495.798.880

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### A. Principes fondamentaux

Le plan de protection doit garantir le respect des principes fondamentaux ci-après.

Des mesures suffisantes et appropriées doivent être prévues, afin de protéger les patients, clients, élèves et collaborateurs pendant les séances de physiothérapie ou autres soins, séances de fitness, cours collectifs et formations les week-ends.

La personne mandatée Covid-19 est responsable du choix et de la mise en œuvre des mesures.

- Therafit désigne une personne qui prodigue des conseils aux collaborateurs, clients, patients et élèves pour les protéger.
- Respect des règles d'hygiène de l'OFSP et nettoyage des installations :  
Information par le biais d'affiches, contrôle des normes très régulièrement.

Physiothérapie et autres thérapies soumis à autres réglementations.

- Enregistrement de la liste de présence des cours, ainsi que des personnes venant s'entraîner au fitness, pour le traçage (Contact Tracing) d'éventuelles chaînes d'infection.
- Les personnes à risque et les personnes présentant des symptômes de maladie doivent respecter les consignes spécifiques de l'OFSP.
- Informer clairement les clients, patients, élèves, et collaborateurs et autres personnes concernées sur les consignes et les mesures.
- **l'accès à la salle pour les clients ne sera autorisé qu'aux détenteurs d'un certificat COVID.** A partir du 20.12.2021, c'est la règle 2G qui s'applique (vaccination complète ou guéri depuis moins d'un an).

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### B. Objectif de Therafit depuis le 20.12.2021

L'objectif de Therafit est de permettre aux clients et aux patients d'évoluer au sein du centre dans le respect des nouvelles réglementations liées à l'épidémie de Covid 19 édictée par la Confédération.

### C. Sports

**L'accès à la salle pour les clients ne sera autorisé qu'aux détenteurs d'un certificat COVID.**

A partir du 20.12.2021, c'est la règle 2G qui s'applique (vaccination complète ou guéri depuis moins d'un an).

Dès lundi 20 décembre 2021, les mesures de lutte contre le coronavirus seront durcies en Suisse. Seules les personnes vaccinées ou guéries auront désormais accès au fitness et aux cours collectifs (règle dite des « 2G »). Il faudra en outre **porter le masque pendant l'activité sportive**. S'il n'est pas possible de porter le masque, les personnes vaccinées ou guéries devront en outre présenter un test négatif (règle des « 2G+ »). **Les personnes dont la vaccination, la vaccination de rappel ou la guérison datent de moins de quatre mois sont exemptées de cette obligation de dépistage.**

L'équipement n'est pas partagé et est nettoyé avant et après l'usage.

Les thérapies sont soumises à d'autres réglementations.

### D. Responsabilité

Therafit ne peut que recommander la mise en œuvre des mesures sanitaires.

La responsabilité et la mise en œuvre appartiennent aux sportifs, clients, patients et collaborateurs. Therafit compte sur la solidarité et la responsabilité de tous mais se réserve le droit d'interdire l'accès à toute personne ne respectant pas les consignes.

Depuis le 13 septembre 2021, afin que nous puissions procéder aux vérifications nécessaires, **il est obligatoire que vous ayez votre certificat COVID (téléphone ou papier) ainsi qu'une pièce d'identité valable (carte d'identité, passeport, permis de conduire ou permis de séjour) sur vous lors de chaque venue**. Ces 2 documents devront être présentés spontanément à l'accueil et aux coaches à votre arrivée.

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

L'accès vous sera hélas refusé si vous ne disposez pas de ces documents sur vous lors de chaque contrôle, ceci même si le certificat a déjà été présenté lors de vos précédentes venues. (*Pensez peut-être à l'imprimer et à le laisser dans votre sac de sport*).

Nous sommes contraints à une grande rigueur avec cela car une amende de 100 francs sera à la charge du client incapable de présenter un certificat en cas de contrôle et la salle sera poursuivie pénalement.

### E. Validité des mesures

Le présent concept s'applique aux activités de fitness en tant que sports individuels. Ce concept prend effet le 20 décembre 2021 pour le sport. Dans le cadre de l'assouplissement progressif des restrictions, des versions actualisées suivront et ce jusqu'au fonctionnement normal.

## II. Mesures de protection mises en œuvre

### A. Évaluation des risques et participations aux entraînements et séances de physiothérapie et autres thérapies

La participation aux thérapies, groupes d'entraînement et aux entraînements individuels n'est possible que si les patients et/ou sportifs respectent les conditions suivantes :

#### 1. Symptômes ou preuve d'une infection.

Les patients et clients qui présentent des symptômes ne doivent pas se rendre au centre Therafit et devraient contacter leur médecin-traitant. Ils doivent immédiatement informer le responsable Covid 19 de Therafit qui informera les collaborateurs. Cela s'applique également si l'infection ou ses signes ne sont détectés qu'après leur venue.

#### 2. Physiothérapie et autres thérapies

Le port du masque est obligatoire pour les patients comme pour les thérapeutes mais le certificat covid n'est pas obligatoire.

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### B. Infrastructures d'entraînement

#### 1. Espace à disposition des sportifs sur les lieux d'entraînement

L'obligation de respecter la distance ainsi que les restrictions de capacité sont supprimées.

Les coachs sont responsables d'organiser et aussi d'assurer la propreté des zones d'entraînement.

Le débit de ventilation a été adapté pour maintenir un changement d'air adéquat.

Afin que nous puissions procéder aux vérifications nécessaires, **il est obligatoire que les clients aient leur certificat COVID (téléphone ou papier) ainsi qu'une pièce d'identité valable (carte d'identité, passeport, permis de conduire ou permis de séjour) sur eux lors de chaque venue.** Ces 2 documents devront être présentés spontanément à l'accueil et aux coachs à leur arrivée.

#### 2. Salles d'attente/Vestiaires/Douches/Toilettes

Les magazines et journaux sont de nouveau acceptés dans les zones d'attente.

Les vestiaires et les douches sont réouverts.

Les toilettes sont ouvertes et permettent le lavage des mains en arrivant comme alternative au gel hydroalcoolique mis à disposition à l'entrée.

Les collaborateurs sont aussi responsables d'organiser le nettoyage régulier des toilettes et de la salle d'attente.

#### 3. Nettoyage des installations sportives

Les sportifs et patients doivent nettoyer leur matériel avant et à la fin des cours collectifs et avant et après utilisation dans l'espace fitness.

Les coachs doivent veiller à ce que les locaux d'entraînement soient nettoyés régulièrement.

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### 4. Poubelles

Des poubelles papiers ainsi que des désinfectants et papiers à usage unique sont mis à disposition à l'entrée, dans la salle de cours collectifs, le fitness ainsi que dans chaque salle de physiothérapie, dans les toilettes et espaces repos. Les poubelles sont désinfectées et vidées très régulièrement.

## C. Infrastructures de thérapies

Comme d'habitude, les tables de traitement, équipements divers et matériels sont désinfectés entre chaque traitement, les draps d'examen sont à usage unique et les thérapeutes se lavent les mains entre chaque traitement.

De plus, pour répondre aux réglementations Covid, les chaises, poignées de porte et siège thérapeute sont désinfectés entre chaque traitement, les linges sont prohibés.

Les salles sont constamment ventilées.

Les patients qui ont besoin d'un linge durant les traitements doivent amener un linge personnel.

Les patients qui viennent au fitness pour leur rééducation y compris en dehors des heures de physiothérapie ne sont pas soumis au certificat covid.

## D. Accès à Therafit

### 1. A l'arrivée

Chaque personne doit se laver les mains selon protocole affiché dans les toilettes/se désinfecter les mains en rentrant dans nos locaux.

Les clients fitness et cours collectifs doivent inscrire leur nom sur la feuille mise à disposition à l'accueil (traçage).

Les clients fitness doivent présenter spontanément leur certificat covid ainsi que leur pièce d'identité à l'accueil ou aux coachs.

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h





## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### 2. Planning et réservation

Les cours collectifs **ne sont plus** à réserver en ligne (Simply book me) pour le traçage et s'assurer du nombre limite de participants.

Les entraîneurs doivent noter les noms des participants (traçage).

Les séances de physiothérapie ont été décalées de 15 min chez la moitié des physiothérapeutes afin de limiter l'affluence dans la salle d'attente.

### 3. Avant de partir

Chaque personne désinfecte son matériel et le range avant de partir.

## E. Formes, contenus et organisation de l'entraînement

### 1. Respect des principes généraux des formes d'entraînement

Les règles édictées par l'OFSP doivent être respectées en permanence.

Rappel de règles d'hygiène et nettoyage pour les entraînements :

Hygiène des mains - Il faut se laver les mains avant et après les cours.

Port du masque obligatoire durant activité sportive sauf pour les 2G+

Pas de poignée de main avec les autres clients.

Les sportifs nettoient leur matériel.

Les sportifs s'entraînent avec une serviette de sport.

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### 2. Matériel et équipements

Chaque client doit utiliser uniquement les équipements désinfectés.

Chaque client doit utiliser obligatoirement un linge de sport, sa propre gourde et sa propre corde à sauter si possible.

Chaque sportif est responsable de nettoyer ses équipements et jeter son papier dans la poubelle prévue à cet effet en fin de cours.

### 3. Risque et comportement en cas d'accident

Les comportements à risque doivent être évités.

En cas d'accident, les participants prennent toutes les mesures d'hygiène nécessaires pour porter secours au blessé. Les trousse de secours et défibrillateur sont à disposition dans les étagères du fitness et continennent des gants, du désinfectant et un masque de protection.

### 4. Suivi des participants et liste des présences

Les listes des présences doivent être conservées jusqu'à la fin des mesures de protection.

## F. Responsabilité de la mise en œuvre sur place, engagement et clarifications des rôles

### 1. Respect des règles

Le responsable Covid 19 au sein de Therafit est responsable d'informer par écrit tous les clients/patients et collaborateurs.

Le document doit être accessible à chaque personne qui souhaite venir à Therafit.

Chaque collaborateur est responsable de rappeler les directives aux participants à chaque cours et aux adhérents du fitness.

Le respect des mesures peut être contrôlé par la police et sanctionné en cas de non-respect.

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### 2. Surveillance et engagements

Chaque patient /client est responsable de respecter les directives.

Il est attendu de chacun qu'il respecte les règles et qu'il fasse respecter les règles.

Chacun est responsable de se protéger et de protéger les autres.

Les collaborateurs s'assurent du respect des règles et des directives à Therafit.

### 3. Communication

#### a) Documents informatifs

Le responsable Covid 19 au sein de Therafit est responsable de faire connaître les directives aux clients et patients et aux collaborateurs.

Le concept de protection sera communiqué de la manière suivante :

- Communication sur le site [www.thera-fit.ch](http://www.thera-fit.ch)
- Communication via les médias sociaux
- Communication via newsletters
- sur place à l'accueil

Une copie du document est imprimée et reste au sein de l'infrastructure.

#### b) Respect des mesures de protection

En venant à Therafit, le client/patient accepte les mesures de protection définies.

Il incombe aux parents de veiller au respect strict des directives par leurs enfants et adolescents qui doivent venir en thérapie ou au fitness.

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h



## Centre Thérapies & Fitness THERAFIT S.A.

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis  
secretariat@thera-fit.ch  
www.thera-fit.ch  
021 931 40 11

### III. Annexes

Affiches présentes à Therafit:

## Coronavirus: le Conseil fédéral renforce les mesures

17.12.2021

A partir du 20 décembre dans toute la Suisse:

### Application renforcée du certificat à l'intérieur

Culture, loisirs, sport, restaurants, événements

→ 2G ou facultatif 2G+

Là où on ne peut ni porter un masque ni consommer assis (p. ex. discos, piscines, bars, sport intensif, musique à vent)

A l'extérieur: événements de plus de 300 personnes

→ 2G+ → 3G

3G Personnes vaccinées, guéries ou testées    2G Personnes vaccinées ou guéries    2G+ Personnes vaccinées/guéries dans les 4 derniers mois ou vaccinées/guéries qui présentent un test négatif    Consommation assis

### Réunions de famille et entre amis

10 Max. 10 personnes dès 1 personne non vaccinée ou non guérie

30 A l'intérieur: max. 30 personnes (2G)

50 A l'extérieur: max. 50 personnes

### Télétravail obligatoire

Si impossible: masque obligatoire dans les locaux partagés

### Masque obligatoire au secondaire II

Plusieurs cantons ont fixé des règles plus strictes

Réduire les contacts    Aérer régulièrement    Se faire vacciner

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council

Physiothérapie de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi-samedi 8h30-11h30 Fitness ouvert 7j/7 de 6h à 22h

