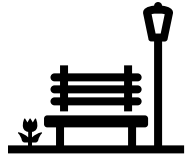
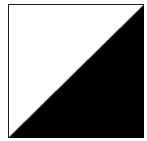




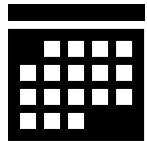
Protocole de déconfinement
Park and O'Run
(Phase 2)



- Activité en **extérieur** (forêt, parc ou terrain semi-urbain)



- Le **balisage** est libre (balise, rubalise, papier biodégradable ou autres)

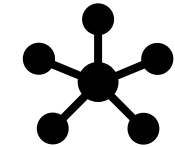


- **Accès** à l'entraînement : 1 jour à 1 semaine



- L'orienteur·se s'est **inscrit·e** préalablement auprès du responsable du club

- Les entraînement ne sont accessibles qu'aux **affilié·e·s**, uniquement dans leur **propre club**



- Pas de compétition donc **pas de chronométrage** ni de poinçonnage



- **Balisage et débalisage** doivent être exécutés par une personne seule



MAX 20



- L'activité ouverte à un **maximum de 20** personnes présentes **simultanément** est maintenant possible
- Celle-ci doit toujours être **supervisée** par un·e entraîneur·se reconnu·e
- L'**accueil** doit se dérouler **en plein air**

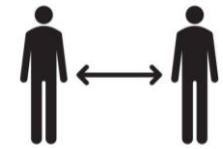
- Du **gel hydroalcoolique** est mis à disposition à l'accueil
- Il est vivement conseillé de prévoir des départ et arrivée **distincts**
- Le club veille à l'**affichage des règles d'hygiène**

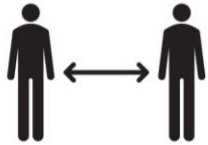




- L'orienteur·se se rend dans la mesure du possible à l'entraînement à **pied, en vélo ou en voiture**
- **Pas de covoiturage** sauf pour les membres d'un même foyer
- **Si en voiture**, le déplacement doit être "**raisonnable**" (à la taille d'une province)

- Il est demandé de se **laver les mains** avant l'activité
- Avant et après l'activité merci de **garder une distance** de 1,5m
- Arriver max 15 minutes avant l'activité et éviter de former des files d'attente
- Si la distanciation sociale ne peut être respectée le port du **masque** est recommandé





- Pendant l'activité merci de **garder** une **distance** de 10m



- Le prêt de matériel n'est **pas autorisé**

- L'orienteur·se court à 80% **maximum** de ses capacités

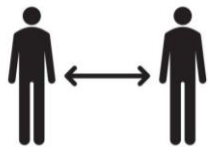
- Les balises sont des repères **visuels** : pas de poinçonnage

- Eternuez/toussez à l'intérieur de votre coude





- Après le parcours, l'orienteur·se repart **maximum 15 minutes après son arrivée**



- Avant et après l'activité merci de **garder** une **distance** de 1,5m

- Eternuez/toussez à **l'intérieur de votre coude**



- Si la distanciation sociale ne peut être respectée le port du **masque** est recommandé



- Utilisez votre **propre serviette** pour essuyer votre transpiration



NB : Si vous ou l'un·e de vos proches présentent des symptômes, merci de rester chez vous !

Principe de responsabilité commune

Il est indispensable que les clubs et affiliés membres de la Fédération Régionale des Sports d'Oriente appliquent **strictement** les phases du protocole Park & O'Run.

C'est moyennant cet engagement que la FRSO a obtenu l'accord du gouvernement pour une reprise de notre sport.

Toute mesure peut être annulée à tout moment, comme annoncé par le gouvernement.

Nous comptons sur vous, les clubs et les orienteurs, pour respecter et appliquer ces règles.

La FRSO veillera au bon suivi de ces règles. Chaque **infraction** sera **sanctionnée** par la fédération et le club (pour les coureurs).

**MERCI à tou·te·s pour
votre coopération et
bon amusement**

