

Sécurité et points de vigilance : Usage des équipements du SCF en salle CRITON - Règlement intérieur – fiche préventive et corrective

Usage des équipements du SCF en salle CRITON

- Les équipements ne sont accessibles qu' aux pratiquants ayant une licence sportive et à jour de leur cotisation pour la saison sportive annuelle**
- Les aires d'activité sont exemptes de dangers au sol = pas de matériel mal rangé.
- L'aire d'activité (zone noire) est clairement délimitée : lors de charges levées personne ne circule à proximité de charges additionnelles lors des exécutions
- Une zone est désignée pour les personnes qui ne lèvent pas (zone bleue).
- Chaque pratiquant range systématiquement le matériel utilisé sur les supports prévus et rack de rangement (selon visuels affichés)**

- Les charges sur appareil guidé sont systématiquement remises à zéro kg**
- Sur les appareils de musculation avec sellerie : utiliser impérativement une serviette (La transpiration dégrade la sellerie** (chiffon et produit sont disponibles pour nettoyage des surfaces : avant et après utilisation.)
- L'équipement est vérifié avant l'usage par le pratiquant notamment pour les appareils à charge guidée et les taquets de sécurité** Une fiche descriptive de l'utilisation conforme est affichée.
- L'équipement endommagé est signalé par une fiche de maintenance pour procéder à une réparation ou une intervention de maintenance .

Equipement du pratiquant

- Le passage au vestiaire est impératif (règlement intérieur de la Cité des Sports) avec des chaussures spécifiques pour la salle
- Des casiers sont disponibles dans la salle CRITON, à l'entrée pour ses effets personnels (ne rien laisser dans les vestiaires)
- L'usage du portable en communication téléphonique est proscrite dans la salle pour des raisons de sécurité : urgence, consignes orales... . (Usage du portable «toléré » uniquement si : en mode : chronomètre, plan d'entraînement)
- Il faut porter des chaussures adaptées dont les lacets sont noués.
- Il faut enlever les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.

Attention et Vigilance

Le niveau de vigilance à prévoir dépend des facteurs tels que : le niveau de risque , l'intensité, l'accessibilité, l'expérience, potentialités, âges :

- Niveau d'attention recommandé pour les nouveaux pratiquants : les accompagner par rapport à la sécurité = tutorat de 3 à 4 séances sur sécurité et rangement. (aide - mémoire sur site.)
- S'assurer que des pareurs assez bien formés soient présents (au moins 1, voire 2) et cela impérativement en développé couché et **que les taquets de sécurité sont correctement positionnés par rapport à la morphologie du pratiquant (visuels ci-dessous)**



Sécurité et points de vigilance : Usage des équipements du SCF en salle CRITON - Règlement intérieur – fiche préventive et corrective

- Usage de téléphone uniquement pour usage en « timer », « chronomètre », « suivi de plan d'entraînement » ,
- ne pas utiliser son portable avec des écouteurs pour rester réceptifs à des messages oraux de sécurité ou d'urgence dans la salle ,**
- ne pas utiliser son portable en étant sur un équipement à charges additionnelles .**

Des panneaux avec consignes visibles, lisibles sont disposés sur ou à proximité de chaque appareil guidé : indiquant au minimum des informations en langue française sur la manière d'utiliser l'appareil, en particulier :

- les positions de départ et d'arrivée,
- le niveau de difficulté de l'équipement,
- des informations sur le ou les groupes musculaires sollicités .

Sécurité et pareur : développé couché et flexion de jambes

Posture et vigilance du pareur + réglage des taquets de sécurité



Roudneff 3D



Réglage des taquets de sécurité sur un rack à squat + posture du pareur



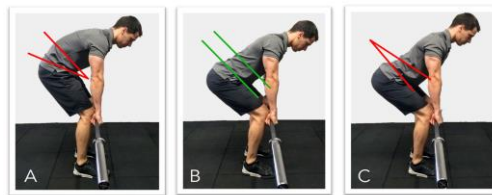
Rôle pareur en squat

- Utiliser les règles et les consignes de sécurité en vigueur.
- Se construire un carnet d'entraînement (son journal de bord « ce que j'ai fait, mes ressentis...) contribue à la qualité du suivi et des échanges avec les animateurs.
- Postures et proprioception (ci-dessous) : avec la recherche « constante » de cette position neutre (en vert) pour une qualité gestuelle et surtout préserver son intégrité physique.

Sécurité et points de vigilance : Usage des équipements du SCF en salle CRITON - Règlement intérieur – fiche préventive et corrective



En position de flexion de jambes



Lors de soulevé de terre ou de levers dynamique

- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin = s'hydrater souvent = « boire avant que ne s'installe la sensation de soif »
- Il faut porter des vêtements appropriés qui permettent une grande liberté de mouvement.

Une trousse de premiers soins est accessible à l'entrée de la salle dans la salle : « casier 1^{er} soins »



Les numéros d'urgences sont affichés également à l'entrée de la salle avec les consignes de sécurité et les procédures d'évacuation.

Sécurité et points de vigilance : Usage des équipements du SCF en salle CRITON - Règlement intérieur – fiche préventive et corrective



Interdictions en salle de sport :

Affichage Club / Salle de sport / Interdictions



Interdiction de fumer



Interdiction de boire de l'alcool



Interdiction de vapoter



Interdiction de manger



Interdiction des chaussures de ville



Animaux interdits



Interdiction de jeter des papiers par terre



Interdiction d'être pieds nus

Maintenance préventive et corrective des équipements SCF 57290

1. Vérifier l'état électrique et / ou mécanique des équipements
 2. Nettoyer, régler, et lubrifier les matériels
 3. Indiquer les différentes interventions effectuées
4. Identifier les pièces à remplacer pour prochaine intervention
 5. Marquage et avertissements quant à l'utilisation



**Sécurité et points de vigilance : Usage des équipements du SCF en salle
CRITON - Règlement intérieur – fiche préventive et corrective**

EQUIPEMENT :

N° :

Dates	Interventions Nettoyage = N Réglage = R Lubrification = L ... =	Pièces à changer	Observations : Coincement , Marquage...	Par qui