DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

GUIDE DU DÉCONFINÉ
DES ALPES-MARITIMES

#COVID19
#DECONFINEMENTCHALLENGE

POUR RESTER DANS LE VERT,

APPLIQUONS LES GESTES BARRIÈRES

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES !

PROTÉGEZ-VOUS ET PROTÉGEZ LES AUTRES

DÉCONFINÉS
MAIS RESPONSABLES

Durant près de 2 mois, la France tout entière a vécu confinée pour lutter contre la propagation du Covid-19. Un effort collectif qui a porté ses fruits.

Aujourd'hui l'heure est au déconfinement dans les Alpes-Maritimes, classées en vert sur la carte de France des départements de la Direction générale de la santé. Mais qui dit « déconfinement » ne dit pas pour autant fin de l'épidémie. C'est pourquoi, le Département des Alpes-Maritimes propose aux Maralpines et aux Maralpins un « guide du déconfiné ». Ce guide vous accompagnera durant les différentes phases du déconfinement en vous indiquant ce qu'il est autorisé et ce qu'il est interdit de faire et en vous rappelant les bons gestes à adopter au quotidien pour vous protéger et protéger les autres.

ENSEMBLE SOYONS

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES !

SOMMAIRE

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES

P. 4 JE PEUX / JE NE PEUX PAS

P. 8 POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES RESPECTONS LES GESTES BARRIÈRES

P. 13 LES BONS GESTES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

P. 18 MON VÉLO, MON TRANSPORT BARRIÈRE

P. 21 FAIRE DU SPORT EN TOUTE SÉRÉNITÉ

#COVID19

JE PEUX / JE NE PEUX PAS

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES !

#COVID19

AUTORISATION / RESTRICTION

VIE SOCIALE, ACTIVITÉS ET DÉPLACEMENTS DU 2 JUIN AU 22 JUIN	
JE PEUX	**JE NE PEUX PAS**
Aller à la médiathèque	Aller en colonies de vacances, camps…
Aller à la bibliothèque	Aller au cinéma
Aller au théâtre	Participer à un rassemblement de plus de 10 personnes dans l'espace public
Aller dans les musées et les monuments	Aller dans un évènement de plus de 5 000 personnes
Aller en forêt	
Aller près d'un lac	
Aller dans un Parc Naturel Départemental, un parc ou un jardin (Accès interdits aux équipements sportifs et jeux d'enfants)	
Aller dans une salle de sport	
Aller dans un gymnase	
Aller à la piscine	
Aller dans un parc de loisir	
Accéder aux sentiers du littoral	
Naviguer	
Aller dans les parcs et dans les jardins	
Aller me recueillir dans un lieu de culte	
Aller/organiser une cérémonie funéraire	
Célébrer un mariage ou une cérémonie	
Aller dans une salle des fêtes	

VIE SOCIALE, ACTIVITÉS ET DÉPLACEMENTS DU 11 MAI AU 2 JUIN	
JE PEUX	**JE NE PEUX PAS**
Aller à Monaco (exception)	Me déplacer en Europe (interdiction jusqu'au 15 juin)
Aller à la plage (utilisation dynamique uniquement : promenade, baignade, pratique sportive individuelle...) *Pour en savoir plus sur l'autorisation des plages dans votre ville, rendez-vous sur le site internet de votre commune*	

ECOLES ET CRÈCHES DU 11 MAI AU 2 JUIN	
JE PEUX	**JE NE PEUX PAS**
Remettre mon enfant à la crèche (réouverture des crèches dans la limite de groupe de 10 enfants - masques obligatoires pour les personnels)	
Remettre mon enfant en maternelle (limite de 15 élèves par classe selon l'organisation des communes)	
Remettre mon enfant en classe élémentaire, (limite de 15 élèves par classe)	
Remettre mon enfant au collège (limite de 15 élèves, selon l'organisation des communes, en commençant par 6e et 5e, masques obligatoires)	
Remettre mon enfant au lycée (limite de 15 élèves, masques obligatoires)	

TRANSPORTS DU 2 JUIN AU 22 JUIN	
JE PEUX	**JE NE PEUX PAS**
Prendre les transports en commun urbains (masque obligatoire)	
Prendre un taxi/VTC (limitation du nombre de passagers, masque obligatoire en l'absence de protection chauffeur/passager)	
Prendre les transports inter-régionaux (masque obligatoire)	
Prendre l'avion (masque obligatoire)	

SPORT DU 2 JUIN AU 22 JUIN	
JE PEUX	**JE NE PEUX PAS**
Pratiquer une activité sportive* individuelle ou en groupe à l'extérieur (10 personnes maximum, respect des distances de sécurité et des gestes barrières) **Plus d'informations sur sports.gouv.fr*	Faire des sports collectifs et de contact (liste établie par le ministère)
Faire du sport individuel à l'intérieur (piscines, gymnases), respect des gestes barrières. **Plus d'informations sur sports.gouv.fr*	Faire des sports collectifs professionnels (fin de la saison 2019/2020)
	Aller dans un stade ou un hippodrome

COMMERCES ET TOURISMES DU 2 JUIN AU 22 JUIN (EN RESPECTANT LES GESTES BARRIÈRES)	
JE PEUX	**JE NE PEUX PAS**
Aller dans les commerces (hors bars, cafés, restaurants)/centres commerciaux de < de 40 000m²	
Aller au centre commercial de Saint-laurent-du-Var avec port du masque obligatoire et le centre commercial de Cagnes-sur-mer avec port du masque conseillé	
Aller dans les marchés en plein air (sous réserve du respect des règles sanitaires)	
Aller chez le coiffeur ou dans un institut de beauté (sous réserve du respect des règles sanitaires)	
Aller dans les bars, cafés, restaurants	
Réserver et me rendre dans un hébergement touristique (villages de vacances, maisons familiales de vacances, auberges collectives et campings)	

#COVID19

POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES RESPECTONS

LES GESTES BARRIÈRES

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES !

• #COVID19

POUR SE PROTÉGER & PROTÉGER LES AUTRES

Se laver très régulièrement les mains

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

#COVID19

COMMENT BIEN SE LAVER LES MAINS ?

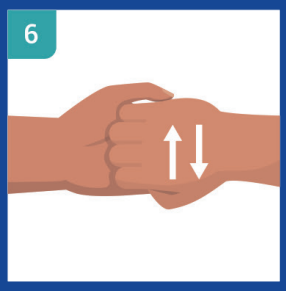
MOUILLER LES MAINS ABONDAMMENT

APPLIQUER SUFFISAMMENT DE SAVON POUR RECOUVRIR TOUTES LES SURFACES DES MAINS À FRICTIONNER

PAUME CONTRE PAUME PAR MOUVEMENT DE ROTATION

LE DOS DE LA MAIN GAUCHE AVEC UN MOUVEMENT D'AVANT EN ARRIÈRE EXERCÉ PAR LA PAUME DROITE, ET VICE ET VERSA

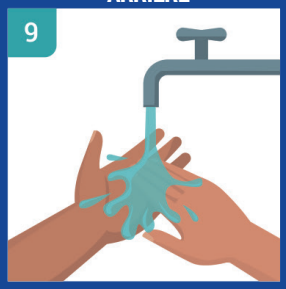
LES ESPACES INTERDIGITAUX PAUME CONTRE PAUME, DOIGTS ENTRELACÉS EN EXERÇANT UN MOUVEMENT D'AVANT EN ARRIÈRE



LES DOS DES DOIGTS EN LES TENANT DANS LA PAUME DES MAINS OPPOSÉES AVEC UN MOUVEMENT D'ALLER-RETOUR LATÉRAL

LE POUCE DE LA MAIN GAUCHE PAR ROTATION DANS LA PAUME REFERMÉE DE LA MAIN DROITE, ET VICE ET VERSA

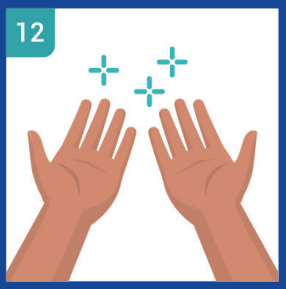
LA PULPE DES DOIGTS DE LA MAIN DROITE PAR ROTATION CONTRE LA PAUME DE LA MAIN GAUCHE, ET VICE ET VERSA



RINCER LES MAINS, À L'EAU

SÉCHER SOIGNEUSEMENT LES MAINS AVEC UNE SERVIETTE À USAGE UNIQUE

FERMER LE ROBINET À L'AIDE DE LA SERVIETTE



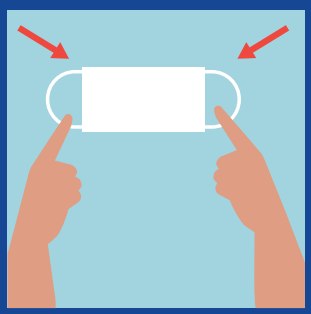
LES MAINS SONT PROPRES

#COVID19

COMMENT BIEN METTRE & RETIRER SON MASQUE ?

METTRE

Se laver soigneusement les mains au savon ou au gel hydroalcoolique.



Attraper le masque par les élastiques ou par les lanières selon le modèle et le déplier.

Orienter le masque, la face blanche contre le visage. La barrette rigide ira sur le nez.

Positionner le masque sur le nez et la bouche en incluant le menton et accrocher le masque sans toucher la partie centrale du masque.

RETIRER

Se laver soigneusement les mains au savon ou au gel hydroalcoolique.

Retirer le masque par les lanières ou les élastiques.

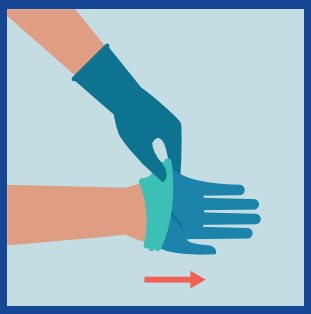
Le jeter dans une poubelle.

Se laver soigneusement les mains au savon ou au gel hydroalcoolique.

#COVID19

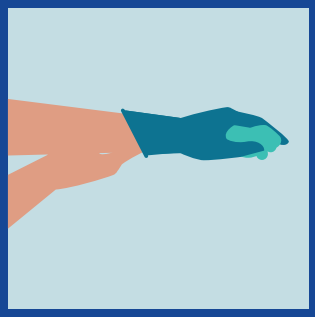
COMMENT BIEN RETIRER LES GANTS JETABLES

Pincer le gant au niveau du poignet. Éviter de toucher la peau.

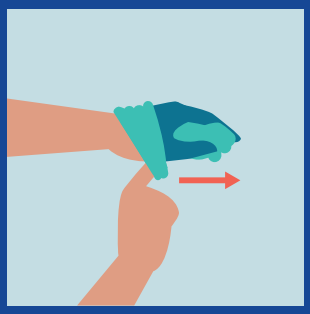


Retirer le gant

Le garder au creux de la main gantée ou le jeter.



Glisser les doigts à l'intérieur du deuxième gant. Éviter de toucher l'extérieur du gant.



Retirer le deuxième gant.

Une fois les gants ôtés, les jeter dans une poubelle.

Se laver soigneusement les mains au savon ou au gel hydroalcoolique.

#COVID19

LES BONS GESTES
À ADOPTER AU QUOTIDIEN

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES !

#COVID19
CHEZ SOI

• Lavez-vous les mains soigneusement au savon avant de sortir, en rentrant chez vous et avant chaque manipulation.

• Aérez régulièrement les pièces

• Utilisez des produits désinfectants à base d'eau de javel ou d'alcool ménager (ne jamais mélanger les produits entre eux).

• Nettoyez quotidiennement les surfaces de votre logement souvent manipulées
(plan de travail, poignées de porte, table, interrupteur…).

• Nettoyez régulièrement les téléphones portables, télécommandes, claviers et souris d'ordinateur avec des lingettes désinfectantes ou un produit désinfectant (ne pas utiliser de javel).

• Nettoyez régulièrement votre douche, baignoire, wc.

• Prenez une douche quotidienne .

• Lavez régulièrement votre linge de maison (draps, serviettes) avec un cycle à au moins 60°C pendant au moins 30 min.

#COVID19

LORS DE VOS COURSES

• Ne vous touchez pas le visage.

• Si vous mettez des gants, pensez à les jeter après les courses et lavez-vous les mains.

• Respectez la distance d'1 mètre avec les autres clients ou les employés.

• Entreposez vos courses quelques heures (sauf produits frais) et enlevez les emballages des produits avant de les ranger.

• Lavez les fruits et légumes à l'eau claire (pas d'eau de javel !).

• En rentrant chez vous, enlevez vos vêtements et mettez-les dans votre machine à laver (à 60°C pendant 30 minutes au minimum).

#COVID19

EN RENTRANT DU TRAVAIL

• Laissez vos chaussures et votre manteau à l'extérieur si possible.

• Déshabillez-vous et lavez vos vêtements
(à 60°C pendant 30 minutes au minimum).

• Désinfectez votre téléphone, vos lunettes, vos clés ….

• Prenez une douche.

#COVID19

DANS VOTRE VOITURE

• Lavez-vous les mains avant et après l'utilisation de votre voiture.

• Aérez l'habitacle quotidiennement.

• Désinfectez régulièrement votre véhicule (poignées, volant, pommeau de vitesse, bouches d'aération...).

• Désinfectez l'écran tactile de l'ordinateur de bord (ne pas utiliser de gel hydroalcoolique ni de javel).

• Lavez-vous les mains après l'utilisation d'horodateur et pistolets de bornes à essence (certaines stations proposent des gants jetables pour faire le plein).

#COVID19

MON VÉLO,
MON TRANSPORT BARRIÈRE

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES !

#COVID19

CONSEILS POUR LES TRAJETS DOMICILE-TRAVAIL À VÉLO

- Utiliser des masques contre la pollution et contre la propagation du virus

- En roulant, veiller à garder une large séparation avec les vélos autour de soi, approximativement trois vélos

- Au moment de doubler, veiller à garder une distance d'un mètre entre les deux vélos

- Au stop, au feu rouge ou au cédez-le-passage, garder un espace équivalent à la taille d'un vélo entre cyclistes

- Au feu rouge cycliste, si possible utiliser le coude ou le guidon pour appuyer sur le bouton d'appel

- Éviter un maximum de se toucher le visage

#COVID19

CONSEILS EN ARRIVANT DES TRAJETS DOMICILE-TRAVAIL

Lavez-vous les mains
avec du gel hydroalcoolique

Désinfectez les parties du vélo qui
ont pu être contaminées
pendant votre absence,
avec une lingette

Jetez la lingette
dans une poubelle
à proximité

Lavez-vous les mains
avec du gel hydroalcoolique avant
de partir et à votre arrivée, avant
et après vous être déséquipé.

#COVID19

FAIRE DU SPORT EN TOUTE SÉRÉNITÉ

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES !

#COVID19

COMMENT FAIRE DU SPORT ?

A partir du 2 juin, nous entrons dans la phase 2 du déconfinement. Suite aux annonces du Gouvernement, certains lieux de sports rouvriront en zone verte (gymnases, piscines, équipements sportifs). Cette décision attendue par beaucoup appelle néanmoins à la vigilance et au respect des gestes barrières pour limiter la transmission du Covid-19.

Ces activités pourront se faire :

- Sans limitation de durée de pratique
- Sans attestation
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum
- En extérieur et en intérieur (en zone verte, réouverture des gymnases, piscines et équipements sportifs)
- En respectant les règles sanitaires

LES SPORTS COLLECTIFS OU À CONTACTS RESTENT INTERDITS. LES STADES ET LES HIPPODROMES DEMEURENT FERMÉS.

COMMENT REPRENDRE LE SPORT SANS RISQUE ?

• Reprenez progressivement une activité sportive afin de limiter les risques d'accidents, notamment musculaires ou articulaires.

• Respectez les mesures de distanciation car l'exercice physique, en augmentant le débit ventilatoire, majore le risque de transmission par voie respiratoire. Respectez une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour les activités du vélo et du jogging et une distance physique suffisante d'environ 4m² pour les activités en plein air type tennis, yoga, fitness par exemple.

• Privilégiez l'utilisation de matériels personnels pour la pratique sportive, ou à défaut, de matériels communs nettoyés et désinfectés avant et après leur usage.

• Ne pratiquez pas d'activités physiques ou sportives en cas d'apparition de fièvre ou de signes respiratoires.

#COVID19

ET POUR LES AMOUREUX DE LA MONTAGNE ?

Escalade, canyoning, ski-randonnée, randonnée en montagne, alpinisme, Via Ferrata, même en montagne j'adopte les bons comportements.

1. Je pratique avec un groupe de 10 personnes maximum (à adapter en fonction des consignes gouvernementales)

2. Je respecte les gestes barrières tout au long de l'activité conformément aux consignes gouvernementales

3. Je suis en binôme avec la même personne durant toute l'activité et je privilégie un membre de mon foyer

4. Le rendez-vous est donné, si possible, directement sur site. En cas d'impossibilité, lors du transport collectif : 2 personnes par rangée maximum et je porte un masque

5. Je respecte une distance d'1 mètre avec les autres participants sur les chemins d'accès aller et retour

6. Si je ne peux pas maintenir la distanciation sociale d'1 mètre, je porte un masque. En cas de doute, n'hésitez pas à demander aux professionnels qui vous encadrent

7. Je m'équipe seul et seul l'encadrant effectue le contrôle de mon équipement

8. Un protocole précis est appliqué à l'équipement prêté afin de respecter les consignes sanitaires

9. Je me lave les mains autant que possible (eau + savon ou gel hydroalcoolique)

10. Je ne partage pas mon équipement et mes collations (casque, baudrier, serviette, sac, bouteille d'eau etc.)

11. Si je m'entraîne de manière intense, avec une forte ventilation, j'augmente la distance entre les pratiquants à 5 mètres

12. Jusqu'à 20 jours après l'activité, en cas de suspicion de Covid, j'informe l'encadrant afin qu'il puisse l'indiquer aux autres participants

● #COVID19

ET POUR LES AMOUREUX DE LA MONTAGNE ?

ESCALADE :

Je privilégie les cordées de 2

Je choisis une voie où il n'y a pas d'autres cordées engagées. Si c'est le cas, je garde un espacement d'une longueur minimum entre les cordées (de façon à ce que les membres de cordées différentes ne se retrouvent jamais ensemble au même relais)

Je privilégie la magnésie liquide contenant de l'alcool
moins volatile que la magnésie en poudre

SKI DE RANDONNÉE
RANDONNÉE EN MONTAGNE ET ALPINISME :

Je privilégie, en plus, le port de gants

DANS LES CANYONS MARALPINS

la pratique est limitée de 6 à 8 personnes par groupe.
Les passages dans des zones aquatiques nécessitant de nager :
Courte distance : je nage seul
Longue distance : je maintiens un espace de 2 mètres avec les autres participants

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

DÉCONFINÉS MAIS RESPONSABLES !

LE DÉPARTEMENT AU ♡ DE VOTRE VIE !

DEPARTEMENT06.FR

DEPARTEMENT06 @ALPESMARITIMES DEPARTEMENT06

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES MESURES PRISES DANS VOTRE VILLE OU DANS VOTRE VILLAGE, RENDEZ-VOUS SUR LE SITE INTERNET DE VOTRE COMMUNE.

MIS À JOUR LE 29/05/2020