



CORONAVIRUS

Les gestes pour me protéger et protéger les autres



1



AVANT DE VENIR

Enfilez votre tenue de sport propre, et équipez-vous d'une gourde, de gel hydroalcoolique.
Préparez votre/vos masque(s) pour accéder aux locaux.

2



EN ARRIVANT

Mettez votre masque et désinfectez-vous les mains.
Respectez le sens de circulation en vigueur dans les lieux de pratique.

3



AU BRIEFING

Signalez tous symptômes à votre encadrant.
Retirez et rangez votre masque après avoir eu l'autorisation par l'organisateur de la compétition.

4



EN COMPÉTITION

Lavez-vous les mains régulièrement et ne vous touchez pas le visage.
Me moucher en utilisant un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle - Ne pas cracher au sol.
Respectez une distance d'1m entre chaque personne
Déplacez-vous avec un masque lors de vos déplacements.

5



A LA FIN DE LA COMPÉTITION

Encadrants et pratiquants désinfectez le matériel et vos mains.
Mettez un masque avant de repartir, et retournez chez vous

6



DE RETOUR A LA MAISON

Enlevez vos vêtements de sports et lavez-les.



CORONAVIRUS
Les gestes
pour me protéger
et protéger les autres



JOUONS TOUS LE JEU ! A VOS MASQUES... PRÊT... PARTEZ !

PROTOCOLE SANITAIRE

- Port du masque obligatoire.
- Lavage des mains avant/après toute activité.
- Désinfection des mains après chaque changement de lieu et d'utilisation du matériel.
- Gérer les flux afin d'éviter les rassemblements. Prévoir un sens de circulation.
- Mettre en place la signalétique.
- Suppression des « goûters ».
- Présence de gel hydroalcoolique, avoir quelques masques en stock en cas d'oubli des élèves.
- Prévenir les chefs d'établissements si suspicion des cas de covid.
- Tout contact au visage d'un tiers impose la reprise du protocole de désinfection mains et ballons.
- La désinfection des mains, des ballons et de tout matériel utilisé durant les activités (ballons, table de marque, sifflet, etc.) est impérative avant, pendant et après l'activité.
- Chaque établissement arrive avec ses propres maillots individuels (ou chaussoles).



- Respecter les gestes barrières en vigueur.
- Port du masque quand on n'est pas sur le terrain, lavage des mains avant et après le temps de pratique, distanciation, ne moucher en utilisant un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle.
- Ne pas cracher au sol.
- Être équipé de ma propre gourde.
- Ne pas entrer physiquement en contact avec d'autres personnes.
- Ne pas pratiquer si symptômes et avis médical pour reprendre.
- Déclarer aux organisateurs si symptômes après toute activité.

- L'attention des encadrants et des praticquants doit être attirée si :
- le pratiquant ne parvient pas à faire un exercice normalement simple
- le pratiquant a des courbatures inhabituelles après des exercices simples
- le pratiquant est essoufflé plus rapidement que d'habitude
- le pratiquant a la sensation que son cœur bat trop vite ou irrégulièrement
- le pratiquant a perdu brutalement le goût et/ou l'odorat
- le pratiquant présente une toux sèche
- le pratiquant a une fréquence cardiaque anormalement élevée.

Capacité réduite, se conformer aux protocoles établis par les municipalités.
 Désinfection du petit matériel après chaque utilisation.
 Circulation (portes ouvertes) avec un sens prédéfini.
 Aération au maximum.