

ENCADRANT.E .S

APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES



Soyez vigilant à votre état de santé !

En ce contexte épidémique, tout symptôme doit faire consulter un médecin, pour prise en charge adaptée et suivi de la reprise sportive.

Certains symptômes sont typiques du Covid 19, par exemple fièvre, toux, fatigue, essoufflement anormal. Beaucoup d'autres symptômes peuvent être présents dans cette maladie, parfois isolément, par exemple douleurs abdominales, troubles digestifs, céphalées, perte du goût, perte de l'odorat....

Les symptômes suivants sont des symptômes d'alerte : Douleur dans la poitrine, sensation de battements cardiaques irréguliers et/ou trop rapide (palpitations), malaise, essoufflement de repos ou au moindre effort.

En cas de diagnostic ou de suspicion de Covid 19, la reprise ne pourra se faire au minimum que 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

L'encadrant.e, son rôle et ses activités face au Coronavirus

L'encadrant.e a un rôle de modèle pour diffuser et appliquer les gestes collectifs et individuels de lutte contre la propagation du Coronavirus (gestes barrière et règles de distanciation physique)

- Il.elle ne salue pas par des poignées de main, des embrassades avec les pratiquant.e.s, parents et/ou autres encadrant.e.s
- Il.elle porte un masque sur toutes les phases d'accueil et d'explications en face à face individuels ou collectifs
- Il.elle établit des groupes d'entraînement de 2 à 10 personnes maximum.
- Il.elle est attentif.ve à tous les signes de symptômes, chez lui-elle et chez les pratiquant.e.s : fatigue, toux, essoufflement anormal implique le conseil d'aller en consultation médicale au moindre signe.

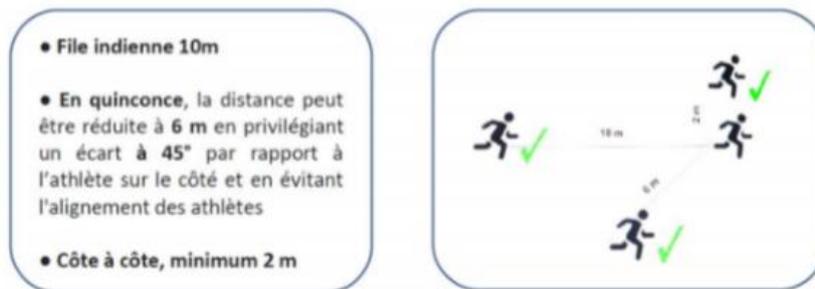
Si un pratiquant tombe ou rencontre un problème technique, l'encadrant.e porte assistance et effectue les gestes nécessaires en portant son masque. Immédiatement après l'intervention, il.elle se lave les mains avec sa solution hydro-alcoolique.

En cas d'utilisation du minibus : désinfection (avant et après) des sièges, poignées et toute partie susceptible d'être touchée. Port du masque durant le transport par tous. Utilisation d'un siège sur deux. Désinfection des mains avant de monter dans le minibus et à la sortie après avoir retiré son masque.

L'organisation des groupes de pratiques

- Limiter les déplacements sur la voie publique
- Choisir les espaces et itinéraires qui permettent les distances physiques préconisées
 - Privilégier les ateliers sur un espace non ouvert à la circulation publique, large et en extérieur
 - Prévoir un temps d'évaluation de l'état de déconditionnement sportif post-confinement. Tenir compte de celles et ceux qui n'ont pas fait du tout de cap.
- Matérialiser les positions des pratiquants sur les phases d'attentes ou d'explications par des plots ou autres supports au sol
- Un registre des présences est tenu par groupe par chaque encadrant.

Les critères de distanciation pour la course à pied et le vélo sont les suivants :



Respectez et faites respecter ces distances !!!

Ces préconisations sont soumises aux évolutions des mesures gouvernementales et/ou locales.

