



Les principes suivants doivent être respectés lors des entraînements :

### **1. Pas de symptôme à l'entraînement**

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin.

### **2. Garder ses distances**

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans la salle, lors des discussions, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez encore une distance de 1,5 mètre avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». Lorsque la distance ne peut être garantie, il est nécessaire de porter un masque ou d'installer une séparation appropriée (par exemple un plexiglas). Les contacts corporels sont seulement autorisés, dans tous les sports, au moment de l'entraînement à proprement parler (svp voire régulièrement les affiches actualisé COVID-19).

### **3. Se laver soigneusement les mains**

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon ou désinfectant, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.

### **4. Etablir des listes de présence**

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, la monitrice ou le moniteur doit tenir les listes exhaustives et exactes de présence pour tous les entraînements.

### **5. Désigner une personne responsable**

La monitrice ou le moniteur est responsable de faire une inspection générale des locaux avant utilisation et de signaler s'il y a un problème. Après le cours, elle/il vérifi(e) que tout est en ordre, y compris les WC.

Après chaque utilisation, désinfecter systématiquement le matériel servi.

Si une personne présente des **symptômes** typiques du Covid-19, elle doit faire une auto-évaluation avec l'outil en ligne **coronacheck** et se faire tester dans un des **centres dédiés**.

**Pour toute question concernant votre état de santé**, appelez la Hotline santé  
0800 316 800.