




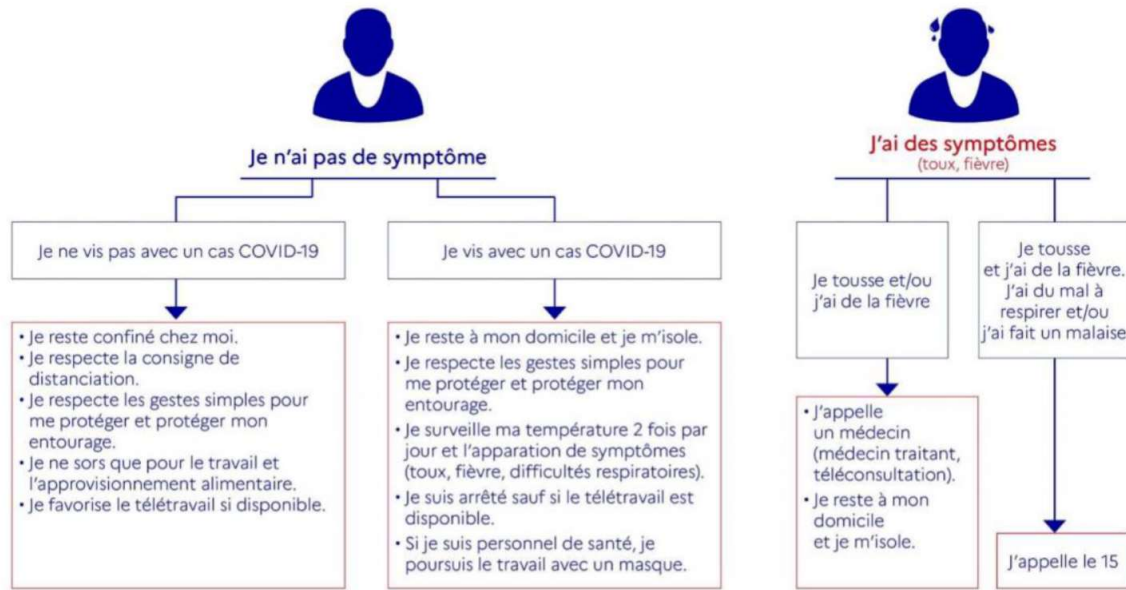
## PROTOCOLE DE PRATIQUE SPORTIVE

### à l'attention des pratiquants

- En cas de fièvre, toux, difficultés respiratoires, etc. je préviens l'encadrant/professeur que je ne viendrais pas (se reporter à la fiche « Coronavirus : quel comportement adopter »)
- Je viens avec mon sac et l'ensemble des éléments indispensables pour pratiquer en toute sécurité : masque (obligatoire pour les déplacements dans la salle mais non durant la pratique) gel hydroalcoolique, lingettes jetables, mouchoir à usage unique, sachet poubelle. 
- J'emmène une bouteille d'eau pour m'hydrater régulièrement.
- J'arrive en tenue, il n'y a pas de passage par les vestiaires, ni de possibilité de prendre une douche. 
- Je garde mes affaires avec moi.
- J'arrive peu de temps avant le début de la séance et je repars après avoir terminé la séance.
- Je salue les personnes sans contact, pas d'embrassade ou poignées de mains. 
- Je me lave ou désinfecte les mains en arrivant, en repartant et à chaque fois qu'il est nécessaire.
- Je m'inscris sur la feuille de présence à chaque séance.
- Je respecte la mise en place.
- Je viens avec mon matériel personnel
- J'évite de me retrouver face à face avec une autre personne et garde une distance d'un mètre minimum

**JE PROFITE DE MA SEANCE !**

## Coronavirus : quel comportement adopter ?



Pour plus d'information concernant le coronavirus et COVID-19 je peux appeler le numéro vert 0800 130 000

### COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

**ARRETER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

- douleurs thoraciques (dans la poitrine) ;
- dyspnée : essoufflement anormal ;
- palpitations : sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38 au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche