

## NOTICE

# Mesures de protection contre le COVID-19 dans les sports gymniques



### Symptômes et groupes à risque

Les personnes présentant des symptômes de maladie et les personnes à risque restent chez elles.

### Transport vers et depuis l'entraînement

Renoncer si possible à emprunter les transports publics et préférer les arrivées/départs en moyens de transport individuels (vélo, moto, voiture, etc.) ou à pied.

Renoncer au covoiturage (règle de la distanciation sociale).

### Vestiaires et douches

Les vestiaires et douches sont fermés. Les participants aux entraînements arrivent en tenue de sport et rentrent se doucher chez eux.

### Restriction d'accès

Seules les personnes indispensables à la pratique de la gymnastique se trouvent sur les installations ; les accompagnateurs et les personnes extérieures (parents, amis, etc.) n'y ont pas accès.

À l'arrivée dans les installations d'entraînement, toutes les personnes doivent **se désinfecter les mains**.

Tenir une **liste nominative** des participants à l'entraînement en notant leurs horaires.

### Comportement à adopter durant l'entraînement

- Un groupe se compose de **cinq personnes au maximum** avec, entre chacune d'entre elles, **une distance permanente de deux mètres**.
- On s'entraîne en principe **individuellement**; les entraînements en groupes et formations sont interdits.
- Renoncer à apprendre et exécuter des suites de mouvements complexes et risquées.
- En général, renoncer à une aide directe. L'aide doit être principalement orale.
- Dès lors qu'une aide directe s'impose, la personne qui aide doit porter un masque et des gants de protection.
- Pour éviter de contaminer les engins de gymnastique, il est interdit de s'entraîner avec le haut du corps dénudé.

**Nous tous (athlètes, entraîneurs, moniteurs, fonctionnaires, etc.) adhérons au concept de protection de manière solidaire et avec un degré élevé de responsabilité personnelle.**