



# Conseils prévention Covid-19

## Marche nordique

**Avertissement :** L'activité présentée dans cette fiche doit se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la fiche « Recommandations fédérales » figurant en introduction de ce guide.

Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive, absolument nécessaire.



### Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- Éviter tous contacts physiques et crachats,
- Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 1,50 m,
- Respecter les distances entre les personnes (entre 2 et 5 m selon le terrain et la vitesse de progression) ; augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet,
- Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

### Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque,
- Gel hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle, bandeau éponge,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

### Recommandations fédérales

- Pas de prêt de matériel,
- Inciter au port du masque (sauf difficulté à respirer),
- Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort,  
Durant les montées, être vigilant sur les distances de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours,
- Éviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident et les recours aux services d'urgence par ailleurs déjà mobilisés,
- Être vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation,
- Choisir des itinéraires ne nécessitant pas le franchissement des frontières nationales.

### Conseils de reprise

- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Penser à l'hydratation.

**Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :**



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer  
dans son coude



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades



Porter un masque quand  
on est malade