

# Conseils prévention Covid-19

## Fiche générale

### Recommandations fédérales

Cette fiche fait référence aux recommandations ministérielles. Elle traite notamment des questions liées aux transports, distanciations sociales minimales et gestes barrières. Certains conseils s'adressent directement aux dirigeants, d'autres concernent les animateurs ainsi que les demandes aux adhérents.

Elle s'inscrit en complément des fiches reprise par activité qui font l'objet de mises à jour régulières.

#### Consignes ministérielles

- Accompagnement des associations dans la déclinaison des mesures de prévention sanitaire sur le plan local, la santé des pratiquants et des sportifs doit demeurer la préoccupation principale de tous,
- Importance pour les français de pratiquer une activité physique et sportive tant du point de vue du bien-être que de la santé de chacun,
- Nécessité de suivre les recommandations du Haut Conseil de Santé publique sur la distanciation physique spécifique entre les pratiquants. Les activités sportives pourront donc se faire :
  - o En extérieur sur tout le territoire, et également dans les équipements sportifs couverts,
  - o Sans utilisation de vestiaires (tous les vestiaires collectifs resteront fermés),
  - o En ne donnant pas lieu à des regroupements de plus de 10 personnes,

Et, lorsqu'elles s'intègrent dans une organisation collective, après vérification des conditions de santé nécessaires à la reprise d'activité.

Ainsi, il est recommandé que les activités individuelles se limitent aux activités se pratiquant avec un matériel personnel. Si le cadre de l'activité impose un matériel à usage collectif, il fera l'objet d'un protocole d'hygiène écrit et contrôlé par le responsable de la structure.

Par ailleurs, pour les personnes en situation d'affection de longue durée qui sont engagées dans un parcours de soin proposant des activités physiques adaptées, celles-ci doivent pouvoir reprendre dans le respect des précautions sanitaires générales et des prescriptions médicales prévues.

Par regroupement limité à 10 personnes, il convient bien de considérer qu'il s'agit là d'une mesure des flux de personnes présentes simultanément dans un espace rapproché (équipement ou établissement où sont organisées les activités). Si plusieurs "groupes" d'un maximum de 10 personnes sont présents, ils sont espacés entre eux et respectent en leur sein les règles de distanciation physique individuelle.

#### Conseils concernant le mode de transport pour se rendre sur le lieu de pratique

- Conseiller l'utilisation des transports actifs (marche à pied ou vélo) ou du véhicule personnel,
- Déconseiller le covoiturage sauf pour les adhérents vivant sous le même toit ou pour deux personnes : le conducteur et une personne assise à l'arrière (cf. décret du 11.05.2020)
- Inciter à éviter le recours aux transports en commun ; si aucun autre moyen n'est possible insister sur le port du masque qui est obligatoire ainsi que les gestes barrières.

## Recommandations lors des pratiques d'activités physiques et concernant les distanciations sociales minimales

- 10 m entre chaque adhérent pour la pratique du vélo et de la course à pied.
- 5 m entre chaque adhérent pour la marche rapide (côte à côte ou devant / derrière),
- 1,50 m en latéral entre deux adhérents,
- Pour les autres activités, prévoir un espace de 4 m<sup>2</sup> minimum pour chaque adhérent en statique ou 2 m entre chaque pratiquant dynamique.



**Le port du masque n'est pas obligatoire pendant la pratique (peut occasionner une gêne respiratoire). Néanmoins, il est conseillé de l'avoir à portée de main dans le cas où la distanciation sociale minimale ne pourrait être respectée (nécessité de se rapprocher ou de porter secours à quelqu'un).**

### **Conseils à destination des clubs**

- Rappeler les gestes barrières à l'ensemble des adhérents,
- En cas de personne symptomatique, lui demander de quitter les lieux et l'inviter à consulter,
- Organiser l'activité sportive, intérieure ou extérieure, statique ou dynamique, en respectant toujours la distanciation physique de 2 mètres au moins entre chaque pratiquant.
- Privilégier une inscription préalable aux séances d'activités physiques pour permettre de respecter le nombre de personnes regroupées,
- Faire relever par les animateurs le nom des adhérents présents aux séances d'activités afin de pouvoir assurer le suivi en cas de contamination,
- Se référer aux infrastructures pour connaître leurs capacités d'accueil dans le respect des gestes barrières,
- Demander aux adhérents et animateurs de se munir d'un masque et de gel hydro-alcoolique,
- Prévoir plusieurs masques jetables pour parer aux oublis,
- Prévoir une ou plusieurs solutions hydro-alcooliques sur les lieux de pratique,
- Interdire l'accès aux vestiaires,
- Conseiller aux pratiquants d'arriver directement en tenue de sport ; pour les blousons, gilets et chaussures extérieures les inviter à prévoir un sac pour leur rangement,
- Privilégier l'utilisation de matériel personnel ; en cas de prêt, le matériel commun doit être nettoyé et désinfecté avant et après chaque séance,
- Prévoir un sac poubelle.
- Privilégier les réunions à distance pour l'élaboration des programmes et des séances,
- Ne pas proposer des exercices qui nécessitent des contacts physiques et des parades,
- Réaliser les démonstrations en respectant une distance minimale de 2 m avec les adhérents,
- Interdire l'accès aux personnes extérieures au club (ami, famille...),
- Demander le port du masque avant et après l'activité,
- Veiller à faire respecter les gestes barrières,
- Avoir toujours à portée de mains un masque et du gel hydro-alcoolique pour pouvoir intervenir en cas d'incidents, d'accidents ou de malaises,
- Nettoyer et désinfecter le matériel utilisé avant et après la séance.

### **Demandes aux adhérents**

- S'inscrire au préalable aux séances d'activités physiques suivies,
- Respecter les gestes barrières concernant le lavage des mains (avant, pendant si nécessaire et après la pratique), la salutation et l'éternuement,
- Respecter des distances de sécurité minimales (rester à une distance d'au moins 2 m),

- 
- Porter un masque avant et après l'activité,
  - Éviter le prêt de matériel, dans le cas contraire le nettoyer et le désinfecter avant et après la séance,
  - Se désinfecter les mains en cas de contact physique avec une autre personne,
  - Collations et boissons individuelles et personnelles,
  - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, par exemple).

#### Recommandations sanitaires à la reprise sportive post confinement liée à l'épidémie de Covid-19

- Pour les personnes ayant contracté le Covid-19, une consultation médicale s'impose avant la reprise. La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi de patient Covid-19,
- Pour les personnes contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours,
- **Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il leur est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive,**
- Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaire ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

#### Recommandations générales hors pratiques d'activités physiques et concernant le respect absolu des règles sanitaires

- Se laver très régulièrement les mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique,
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir,
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter,
- Respecter un mètre de distance avec ses interlocuteurs,
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades,
- Généraliser l'usage de masques pour les personnes accueillies lors des séances.

#### Informations supplémentaires (extrait du guide reprise activités ministères des sports)

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport ([www.clubcardiosport.com/10-regles-or](http://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)),
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre),
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical,
- Ne pas s'automédiquer à l'hydroxychloroquine,
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours,
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

Vous pouvez retrouver toutes ces recommandations en cliquant sur les liens suivants :

- Ministère des Solidarités et de la santé <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-le-covid-19/>
- Notre dossier Covid-19 [https://www.ffrs-retraite-sportive.org/Dossier-Covid-19\\_a827.html](https://www.ffrs-retraite-sportive.org/Dossier-Covid-19_a827.html)

**INFORMATION CORONAVIRUS** **COVID-19**

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Eviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000 (appel gratuit)

**COVID-19**

## PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER

- Se laver les mains avant de mettre son masque et après l'avoir retiré
- Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières
- Couvrir le nez et la bouche
- Une fois posé, ne plus le toucher
- Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter ou s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières**

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000 (appel gratuit)

**COVID-19**

## LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

- Ces déchets doivent être jetés dans un sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.
- Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.
- Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le sac poubelle pour ordures ménagères.
- Ces déchets ne doivent en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000

**COVID-19**

## CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

En protégeant notre santé, nous pouvons aussi protéger notre environnement.

<b>FAUSSE BONNE IDÉE : PRIVILÉGIER LES PRODUITS EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE</b>	<b>VRAIE SOLUTION : ÉVITER LE PLASTIQUE</b>
<small>Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.</small>	
<b>FAUSSE BONNE IDÉE : JETER MES LINGETTES DANS LES TOILETTES</b>	<b>VRAIE SOLUTION : JETER MES LINGETTES DANS UN SAC POUBELLE</b>
<small>Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.</small>	
<b>FAUSSE BONNE IDÉE : BRÛLER MES DÉCHETS VÉGÉTAUX</b>	<b>VRAIE SOLUTION : VALORISER MES DÉCHETS VÉGÉTAUX</b>
<small>Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.</small>	

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000