

# Checklist pour les entrainements dans le sport populaire

Les mesures de l'OFSP ainsi que les concepts de protection de Swiss Volley et des exploitants d'installations doivent être respectés en tout temps.

## Principes de base

- Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
- Social-Distancing (distance minimale de 2 mètres entre toutes les personnes; 10 m<sup>2</sup> par personne; pas de contact physique)
- Groupe de cinq personnes maximum. Si possible, même composition de groupe et sauvegarde d'une liste des participants pour retracer les éventuelles chaînes d'infection
- Les personnes particulièrement menacées doivent respecter les prescriptions spécifiques de l'OFSP

## Préparation

- Seuls les joueurs et joueuses ne présentant aucun symptôme sont admis à l'entraînement
- Les horaires d'entraînement doivent être réservés et confirmés
- Inscription à l'entraînement obligatoire
  - Un maximum de 8 athlètes par salle de sport simple est autorisé, répartis en deux groupes de quatre participants par moitié de salle
  - Un maximum de 4 athlètes par terrain de beach-volley est autorisé, répartis en deux groupes de deux participants par côté du filet
  - La composition du groupe reste la même pour chaque session d'entraînement
- L'échauffement a lieu à l'extérieur si possible
- Pas de chevauchement des groupes et pas de réunion de groupes qui se succèdent sur le terrain
- Les athlètes se rendent à l'entraînement en tenue de sport, au maximum 5 minutes avant le match ou le début de l'entraînement (recommandé à pied, à vélo ou individuellement en voiture)
- Organiser de désinfectant pour les mains
- Garder une liste des participants afin de retracer les éventuelles chaînes d'infection

## Dans la salle, sur le terrain de beach

- Les entraîneurs doivent garder au moins 2m de distance avec les athlètes en toute circonstance
- La règle de la distance s'applique pendant toute la période de l'entraînement, également au sein des groupes et pendant les exercices
- Se laver les mains selon les directives de l'OFSP (ne pas porter de bagues !)
- Les groupes de 4 ou 2 athlètes restent toujours ensemble
- Les regroupements d'équipes sur le terrain et hors du terrain doivent être évités de façon systématique
- Un groupe de cinq personnes au maximum peut se réunir pour discuter des exercices
- Aucun échange d'objets ou de vêtements entre les athlètes
- Se désinfecter les mains régulièrement pendant l'entraînement
- Changer régulièrement de ballon pendant l'entraînement ou les exercices
- Les déchets (peaux de banane, papier d'emballage, bouteilles en pet, etc) sont emmenés et jetés à la maison
- Les terrains sont attribués et remplis de l'arrière vers l'avant
- Salle de force
  - Désinfecter systématiquement les objets après chaque utilisation
  - Les exercices qui requièrent explicitement l'assistance d'une deuxième personne (par exemple, les squats ou les développé-couchés) ne sont pas autorisés

### **Après l'entraînement**

- Se laver les mains selon les directives de l'OFSP (ne pas porter de bagues !)
- Désinfection de tout le matériel d'entraînement
- Les joueurs et joueuses sur le terrain de devant sont les premiers à quitter l'installation.
- Quitter le terrain immédiatement après le match/l'entraînement et quitter l'installation au plus tard 10 minutes après la fin de l'entraînement (se changer et se doucher à la maison)
- Transmission de la liste de présence au représentant COVID-19 du club

Vous trouverez de plus amples informations, telles que le concept de protection de Swiss Volley et des exemples concrets d'exercices sur le lien <https://www.volleyball.ch/verband/coronavirus>.

**Swiss Volley et ton club comptent sur la solidarité et la responsabilité de chacun.**