

**Geschäftsstelle Eidgenössischer Schwingerverband**

Rumendingenstrasse 1

3423 Ersigen

Telefon: 034 445 20 89

Handy 079 222 54 92

Mail [geschaeftsstelle@esv.ch](mailto:geschaeftsstelle@esv.ch)

## NOTICE Mesures de protection contre le COVID-19 Lutte suisse « Domaine du sport »



### Symptômes de la maladie et groupes à risque

Les personnes présentant des symptômes de maladie et les personnes appartenant au groupe à risque restent à la maison.

### Aller et retour à l'entraînement

Dans la mesure du possible, les transports publics ne sont pas utilisés pour aller et rentrer. L'aller et le retour doivent se faire par des moyens de transport individuels (bicyclette, moto, voiture, ...) ou à pied.

En raison des règles de distanciation, le covoiturage n'est pas autorisé.

### Vestiaires et douches

Les vestiaires ainsi que les douches sont fermés. Tous les participants aux entraînements se présentent en tenue de sport pour s'entraîner et prennent la douche à la maison.

### Restriction d'accès

Seules les personnes nécessaires à l'opération sportive sont présentes dans les locaux d'entraînement, les accompagnateurs et les personnes extérieures (parents, amis, ...) n'y ont pas accès.

En entrant dans les locaux d'entraînement, toute personne doit se **désinfecter les mains**. Une **liste nominative des participants** à l'entraînement avec les durées de formation correspondantes doit être tenues.

### Comportement durant l'entraînement

- Un groupe d'entraînement est composé de **cinq personnes au maximum**, avec une **distance de deux mètres** entre chacune de ces cinq personnes à tout moment.
- En principe, **l'entraînement est individuel**, aucune formation et entraînement de groupe n'est autorisée.
- L'apprentissage et l'exécution de séquences de mouvements complexes et risqués doivent être évités.
- Par principe, on renonce à l'assistance directe, cette dernière sera essentiellement verbale.
- Si une assistance directe est nécessaire, les personnes qui fournissent l'assistance sont tenues de porter un masque de protection et des gants.
- Afin d'éviter la contamination des équipements de formation, ne vous entraînez pas avec le haut du corps libre.

**Nous tous (athlètes, entraîneurs, dirigeants, fonctionnaires, ...) adhérons solidairement au concept de protection et avec une grande responsabilité personnelle.**