



Recommandations 2020/2021 U20- Séniors

Basketteurs, basketteuses

Les gestes barrières doivent devenir des réflexes pour se protéger de la maladie.

Nous faisons donc appel à votre vigilance, au sens des responsabilités et du civisme, pour poursuivre la mise en place des recommandations suivantes :

- **Le masque est obligatoire (à partir de 11 ans)** vous pourrez le retirer pendant la pratique du basket. (Et le remettre après)
Lors des matchs le port du masque sera **obligatoire sur le banc**
- **Distanciation**
 - La règle des 2 m entre licenciés ne s'impose qu'en dehors de la pratique sportive.
 - Soyez prudents entre les exercices et les séquences
 - Privilégier les checks !!
- **Lavage des mains réguliers** avec savon ou solutions hydroalcooliques avant et après la pratique sportive.
- Se couvrir systématiquement le nez et la bouche en toussant ou éternuant dans son coude.
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique à éliminer immédiatement dans une poubelle.
- Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux.
- **Si vous présentez des symptômes (toux, difficultés respiratoires au repos, fièvre, frissons, perte de goût ou de l'odorat douleur ou gêne à la gorge, douleur ou gêne thoracique, diarrhées, maux de tête, courbatures généralisées, fatigue majeurs...)** **ne vous présentez pas à l'entraînement ou au match**
Prévenir le coach ou le référent COVID du club
- **Le coach pourra refuser l'accès au licencié s'il a un doute de suspicion d'un cas Covid-19 .**
- **L'accès aux vestiaires et douches collectifs demeurent interdits.** (Il en sera de même dans les autres clubs)
 - Venir et repartir en tenue (entraînements et matchs)
 - Venir avec sa propre gourde ou bouteille d'eau pleine
 - Venir avec ton ballon si tu en possèdes un
- Les entraînements se déroulent sans public.

Ces recommandations sont valables pour les entraînements, les matchs et tout au long de l'année.

Le 17 octobre 2020

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



Éviter 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