

# 3

## Décattitude ATHLETE



- 1 Respecter et faire respecter les gestes barrières imposés à l'ensemble de la population.
- 2 Reprendre l'entraînement de manière progressive en s'inscrivant dans une logique de réathlétisation et consulter un médecin avant la reprise si suspicion ou covid 19 avérée
- 3 Arriver en tenue de sport avec sa réserve d'eau, son gel hydro alcoolique et sa serviette.
- 4 Respecter les droits d'accès aux différents locaux.
- 5 Respecter les spécificités sanitaires de chaque spécialité\*. Ne pas cracher.
- 6 Respecter, en dehors du stade, les 4m<sup>2</sup> par pratiquant avec au moins 10m en file indienne
- 7 Conserver le matériel affecté pendant la séance (engins de lancer, médecine ball, starting block....) et le nettoyer puis désinfecter avant rangement.
- 8 Procéder à la désinfection du matériel de musculation à chaque changement d'utilisateur. Nettoyage des mains avec du gel hydro alcoolique lors de chaque changement d'appareil.
- 9 Respecter la plage horaire de son entraînement et quitter le site à la fin du créneau.
- 10 Se doucher en rentrant à la maison et mettre sa tenue de sport au lavage à 60° si possible\*. Laisser ses chaussures de sport dans l'entrée

\* Se référer au document de la Commission Médicale de la FFA