

Les mesures (sportives) actuelles du Conseil national de sécurité en bref (mise à jour 01/09/2020)

Des mesures locales plus strictes peuvent s'écarter de ceci:

Le sport est autorisé dans un contexte organisé:

- Avec contact
- En groupe de maximum 50 personnes (Un peloton existe de 4 personnes avec accompagnement possible)
- Jeunes: si un adulte responsable est toujours présent
- Si vous vous lavez les mains avant et après
- Dans ce groupe, vous n'avez pas à prendre en compte la règle de distance de 1,5 mètre et un contact mutuel est possible pendant les sports

CODE DE CONDUITE:

RÈGLES GÉNÉRALES:

- Tenez-vous toujours à 1,5 mètre de toute personne en dehors de votre maison, sauf pendant l'exercice.
- Essayez de ne pas toucher votre visage.
- Ne faites pas d'exercice et restez à la maison si vous présentez des symptômes qui pourraient indiquer le COVID-19, tels qu'une sensation de grippe, de fièvre, de toux, d'essoufflement, d'écoulement nasal ou de fatigue inhabituelle. Ne recommencez pas à faire de l'exercice jusqu'à ce que votre médecin l'autorise.
- Ne faites pas d'exercice même si un colocataire présente des symptômes ou a été testé positif au virus. Ne recommencez pas à faire de l'exercice jusqu'à ce que le médecin l'autorise.
- Avez-vous eu une augmentation de votre température corporelle et êtes-vous à nouveau libre de fièvre? Reposez-vous aussi longtemps que le nombre de jours où vous avez eu de la fièvre. Après, par exemple, 3 jours de fièvre, vous ne pouvez pas faire d'exercice pendant 3 jours supplémentaires, en raison du risque d'infection cardiaque.
- Hygiène Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou désinfectez-les. • Séchez-les avec des serviettes en papier ou un sèche-linge, pas une serviette partagée.
- Ne donnez pas ou n'acceptez pas un baiser, un câlin, une main, une tape ou un high five
- Si vous allez prendre un verre à la cafétéria après l'effort, gardez à l'esprit les règles de distance, sauf avec vos colocataires ou votre bulle sociale habituelle.

Self-service / Buffets / Restauration:

- Les bonnes pratiques s'appliquent pour le libre-service (distance sociale 1,5 m), étant entendu que les invités passent eux-mêmes au comptoir du libre-service pour se servir et ensuite débarrasser eux-mêmes la table..
- Tous les produits sont préemballés; ou servis par des employés qui ont des règles d'hygiène des mains très strictes et portent des masques buccaux. Chaque service est effectué dans des plats jetables individuels.

Formulaire Important: Chaque participant doit laisser son nom et son numéro de téléphone ou e-mail:

Date:

Nom et prénom du participant:

Téléphone ou adresse e-mail

Domicile: