

Ressources sportives

Évaluez votre risque

MOINDRE RISQUE



Renforcer vos habiletés et faire des exercices seul



S'entraîner en équipe (renforcement des habiletés et exercices) en évitant les contacts et en restant dans la même cohorte



Mêlées d'équipe dans la même cohorte



Mêlées et jeux de ligue

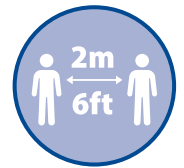
RISQUE TRÈS ÉLEVÉ



Compétitions entre équipes de régions ou de provinces différentes

Garder les athlètes en sécurité

Pour réduire la propagation, nous devons tous être **COVIDavisés** et être des **SportifsAVISÉS**



A **Apportez** et portez toujours un masque, même pendant l'activité physique, si c'est possible et sécuritaire.

V **Vérifiez** l'état de santé de tous les athlètes, les entraîneurs et les parents. Répondez aux questions d'[auto-évaluation sur la COVID-19](#) avant d'assister ou de participer à une activité. Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien ou si les résultats de l'auto-dépistage sont positifs.

I **Isolez-vous** si vous ne vous sentez pas bien ou si les résultats de l'auto-dépistage sont positifs.

S **Songez** aux risques et aux façons d'être plus en sécurité et notez vos activités

- Renseignez vous sur les risques de la participation à une activité.
- Connaissez votre propre risque en fonction de votre âge ou de vos problèmes de santé chroniques et décidez si vous devriez prendre part à l'activité.
- Suivez tous les protocoles et toutes les stratégies de santé et de sécurité disponibles.
- Faites des choix pour réduire les risques pour vous-mêmes et pour votre équipe. **Notez toutes vos activités sur un calendrier familial.** Cela facilitera la recherche des contacts (au besoin).

É **Éliminez** les risques en réduisant les contacts et en gardant une distance physique des autres.

- Organisez le transport à destination et en provenance des lieux d'activité de sorte que seuls les membres d'un même ménage voyagent ensemble.
- Apportez votre propre équipement et ne partagez pas vos articles personnels (bouteille d'eau, serviettes, etc.)
- Limitez-vous à un sport, une équipe ou une ligue en tant que joueur ou entraîneur.
- Gardez en tout temps une distance physique de 2 mètres.

Envisagez d'augmenter la distance lorsque possible, y compris sur les lignes de jeu et sur le banc et entre les spectateurs.

- Limitez les déplacements dans d'autres régions de la province et à l'extérieur de la province.
- Arrivez habillé pour l'activité afin de limiter l'utilisation des casiers et des vestiaires.
- Modifiez les exercices et les jeux afin de permettre l'éloignement physique.
- Évitez les célébrations de groupe et d'autres coutumes (par exemple, se serrer la main, les « high-five », les poing-à-poing et les poitrine-à-poitrine) pour limiter les contacts avec les autres.
- Arrivez tout au plus 5 à 10 minutes avant l'activité et ne vous attardez pas dans le complexe ou le stationnement après l'activité.

Modifié : le 16 novembre, 2020 Ressources sportives - FR