

Mesures préventives individuelles pour sportif et coaches



Georgy BAUDART
Administrateur – Président

LIGUE FRANCOPHONE DE FOOTBALL AMÉRICAIN |

Sportifs

- 🏈 Chaque sportif utilisera son propre matériel d'entraînement individuel
- 🏈 Pas de prêt, ni d'échange, de matériel individuel
- 🏈 Chaque sportif restera dans sa zone de préparation et respectera la distance de distanciation sociale.
- 🏈 Chaque sportif aura sa propre gourde nominative pour son hydratation
- 🏈 Chaque sportif utilisera sa propre serviette
- 🏈 Chaque sportif se lavera les mains après l'entraînement et remettra son masque 15 minutes après le dernier effort
- 🏈 S'il doit changer d'habits, il les placera dans un sac en plastique avec son matériel individuel et fermera celui-ci **avant de se laver les mains**
- 🏈 Arrivé à son domicile, il nettoiera directement ses habits et son matériel individuel, ainsi que son sac de sport.
- 🏈 Le nettoyage du matériel individuel se fera de préférence à l'extérieur

Coach

- 🏈 Le coach portera un masque (en tissu, si possible) durant toute la session d'entraînement
- 🏈 Il est conseillé d'utiliser un sifflet à poire ou électronique pour éviter la manipulation de son masque
- 🏈 Il préparera ses exercices à l'avance et communiquera ce dont il a besoin avant l'entraînement aux responsables du matériel
- 🏈 Il respectera rigoureusement les exercices autorisés par phase et la distanciation sportive quand cela est nécessaire
- 🏈 Lors de l'utilisation de ballon dans un exercice, il obligera ses sportifs à porter des gants et à les désinfecter toutes les deux phases de jeux
- 🏈 Il rappellera et respectera les mesures et consignes collectives, ainsi qu'individuelles.

Si des signes aigus d'une infection pseudo grippale sont détectés pendant l'entraînement, la personne concernée doit être renvoyée directement à la maison :

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| 🏈 Toux | 🏈 Vertiges |
| 🏈 Fièvre | 🏈 Essoufflement/respiration difficile |
| 🏈 Diarrhée | 🏈 Frissons |
| 🏈 Nausées | 🏈 Migraine |
| 🏈 Froid | |

