

Annexe au plan de protection Covid-19 de Swiss-Ski – Ski nordique (ski de fond, saut à ski combiné nordique, biathlon), valable à partir du 2 novembre 2020

	Entraînement physique	Entraînement d'endurance, de ski, de saut et de tir	Physiothérapie / Récupération
Règles d'hygiène et de conduite OFSP	Généralités : - Garder ses distances (au moins 1.5 mètres) - Se laver soigneusement les mains - Salutations : aucun contact corporel - Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude Entraînements : - Traçage des contacts ! - Participation à l'entraînement uniquement en l'absence de symptômes		
Matériel d'information et affiches sur la conduite à respecter	- Accrocher de manière bien visible dans les locaux d'entraînement - Accrocher de manière bien visible dans les logements		
Évaluation des risques et tri	- La santé de tous les membres de l'équipe est une priorité absolue. Un degré élevé de solidarité et de responsabilité personnelle est nécessaire. - Si un membre de l'équipe présente des symptômes, il doit le signaler à l'entraîneur responsable. Ce membre de l'équipe est isolé, puis le reste du groupe est isolé jusqu'à ce que d'autres instructions du médecin de l'équipe suivent. - La personne malade s'annonce immédiatement au médecin de l'équipe / à l'entraîneur du groupe		
Arrivée et départ	- Si possible, voyager sans transports publics (respectez les règles de l'OFSP) - En privé ou dans des véhicules d'équipe à titre individuel, si possible entre personnes qui partagent la même chambre - Le port d'un masque de protection est obligatoire lorsque plusieurs personnes prennent place dans un même véhicule - Le port de masque est obligatoire dans les transports publics, y c. les télécabines (dans la file d'attente également) - Dans la mesure du possible, porter des masques de niveau FFP2 ou FFP3 -> Les masques de ces catégories de protection permettent de protéger autrui et soi-même		
Hébergement	- Règles générales selon les directives de l'OFSP pour l'hôtellerie - Si possible, chambres individuelles ou doubles - Si possible les mêmes personnes partagent toujours leur chambre		
Restauration / Repas	- Règles générales selon les directives de l'OFSP pour l'hôtellerie et relatives au type de gastronomie / institution - Maximum 4 personnes à table, les personnes qui partagent une chambre s'asseyent à la même table ; répartition par groupes - Pas de restauration d'équipe pendant l'entraînement (par exemple, un grand bidon d'équipe) - Les collations et les boissons doivent être organisées et apportées par l'athlète - Les buffets doivent être évités dans la mesure du possible -> Les buffets sont une source de risque élevé pour une transmission du Covid-19		
Changement / Douche	- Se changer à la maison ou dans son logement si possible / utiliser les installations sanitaires - L'utilisation des vestiaires et des installations sanitaires dans les installations sportives est autorisée dans le respect des règles de l'OFSP		
Transport vers / depuis le lieu d'entraînement	- De manière individuelle ou avec un véhicule comme en voyage	- Selon les directives de l'OFSP - Individuellement ou avec des véhicules comme en voyage - Transport selon le plan et les directives des installations sportives / remontées mécaniques	- De manière individuelle
Entraînement / Soins	- Groupe de 15 personnes au maximum ou équipe officielle de compétition (uniquement pour le sport professionnel) - Entraînement à l'extérieur : au minimum 15 m ² par personne - Entraînement à l'intérieur : au minimum 15 m ² par personne - Pas de jeux avec contact physique - Désinfection du matériel d'entraînement à l'arrivée - Les séances d'endurance (par exemple tapis roulant, spinning) dans des locaux fermés sont possibles en tenant compte des règles de distance et d'hygiène - Désinfection de tout le matériel après l'entraînement → Mise à disposition pour le prochain groupe d'entraînement	Entraînement de saut à ski : - Les entraînements techniques sont accompagnés par des encadrants qui sont répartis sur toute l'installation - Les athlètes font des rotations et s'entraînent individuellement sur le tremplin de saut à ski - La distance minimale de 1,5 mètre doit être respectée sur les tremplins. - Dans les bâtiments fermés (salle d'échauffement, ascenseur fermé), le port du masque est obligatoire. - Les entraînements techniques se déroulent en groupes de 15 athlètes au maximum et dans le respect des règles de l'OFSP en vigueur ainsi que des éventuelles dispositions de l'exploitant. Par exemple, les entraînements des femmes, des hommes et de la relève doivent se tenir à des endroits distincts. - Sur les installations plus modestes, la taille des groupes est limitée à 15 personnes au maximum pour tous les entraînements.	- Port de masque obligatoire pour les physiothérapeutes et athlètes - Port de masque recommandé pour les athlètes - Les soins ne sont effectués que de manière individuelle - Un seul athlète à la fois peut se trouver dans la salle de soins - Avant les soins, le physiothérapeute et l'athlète se nettoient les mains. - Nettoyer les points de contact et les surfaces de rangement

	<ul style="list-style-type: none"> - Une bonne ventilation du local d'entraînement doit être garantie - Se laver les mains pendant les pauses - Une pause d'au moins 15 minutes pour la désinfection et l'aération doit être prévue entre les groupes/séances d'entraînement. <p>Sport de loisir :</p> <p><i>Groupes de max. 15 personnes</i> <i>Port du masque et distance de 1,5 mètre sauf dans les grandes salles avec prescriptions de distanciation spécifiques (au moins 15 m²) et limitation des capacités</i></p>	<p>Entraînement de tir et autres entraînements physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les encadrants sont répartis sur le parcours d'entraînement ou sur le stand de tir à une distance minimale de 1.5 m - Lorsque la distance ne peut pas être respectée, le port du masque est obligatoire (encadrants) - Dans le stand de tir, la distance minimale (1,5 m) doit être respectée (athlètes) - Les entraînements de ski, de ski à roulettes, de marche, de cyclisme et autres entraînements en plein air se déroulent en groupes de max. 15 athlètes dans le respect des règles de l'OFSP en vigueur et des règles éventuelles des exploitants d'infrastructures. <p>Concrètement, les entraînements des femmes, des hommes et des juniors doivent se tenir à des endroits distincts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - après chaque changement d'athlète - Après chaque soin, la salle de soins et de thérapie doit être aérée pendant quelques minutes - À leur arrivée, demander aux athlètes leur état de santé et leurs symptômes
Convocation / Responsabilité	<ul style="list-style-type: none"> - Tous les entraînements doivent être donnés avec une convocation écrite contenant les données personnelles précises des participants pour assurer la traçabilité - Chaque participant à l'entraînement doit confirmer par écrit qu'il est en bonne santé et ne présente aucun symptôme - L'entraîneur est en règle générale responsable du respect des exigences - Les équipes sont réparties de groupes d'entraînement. Les groupes d'entraînement ne dépassent pas 15 personnes au maximum 		
Entraînement au centre / Responsabilité	<ul style="list-style-type: none"> - Des fenêtres d'entraînement pour les groupes d'entraînement sont prévues et communiquées - Plan d'occupation incluant les heures d'entraînement et les groupes pour les infrastructures - Les entraîneurs responsables effectuent un contrôle des présences 		<ul style="list-style-type: none"> - Plan d'occupation pour les soins de physiothérapie
Contrôle / Protocole	<ul style="list-style-type: none"> - L'entraîneur responsable vérifie que les conditions définies ci-dessus sont remplies - Chacun est personnellement responsable de veiller au respect des directives dans son propre domaine de travail (physiothérapie, entraînement sportif, service des skis) - Pour chaque session d'entraînement, l'entraîneur responsable doit saisir la présence des membres de l'équipe, si celle-ci n'est pas définie de manière suffisamment claire par la liste de convocation - Cette feuille (voir ci-dessous) doit être signée par CHAQUE membre de l'équipe à son arrivée et remise à l'entraîneur responsable - Avant de quitter l'entraînement, l'entraîneur s'assure que tout le monde est en bonne santé et ne présente pas de symptômes - Dans le cadre des entraînements au sein de centres sans hébergement ni nuitée, TOUS les membres de l'équipe confirmer par leur signature sur la liste de présence qu'ils sont en bonne santé et exempts de symptômes, et qu'ils ont lu et respecté les directives figurant sur cette feuille - Obligation de conservation de la liste de présences durant 14 jours 		
Symptômes	<ul style="list-style-type: none"> - Si un membre de l'équipe présente des symptômes (avant, pendant ou après l'entraînement), il doit le signaler à l'entraîneur responsable. Ce membre de l'équipe est isolé, puis le reste du groupe est isolé - La suite de la procédure est effectuée selon le schéma Covid-19 en vigueur à ce moment, en consultation avec le médecin de l'équipe 		
Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> - Toutes les sessions d'entraînement doivent être planifiées de manière que le risque de blessure soit minimal. - Le plan de sauvetage de Swiss-Ski (Rega) reste inchangé 		
Traçage	<ul style="list-style-type: none"> - Conformément au point 3.1.2 du concept de base, les conditions, directives et procédures décrites ci-dessus doivent être communiquées aux membres de l'équipe et confirmées par écrit par chacun d'eux - Utiliser l'app « SwissCovid » -> Obligatoire pour les cadres de Swiss-Ski / recommandation au niveau du sport de loisirs - Lien vers la notice Traçage des contacts en cas de contraction du Covid-19 		
Matériel de protection	<p>L'acquisition du matériel de protection est de la responsabilité de chacun</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le port du masque est obligatoire dans les espaces publics intérieurs et extérieurs où l'afflux de personnes est important (zones piétonnes, centres, etc.). - Chaque membre de l'équipe dispose de son propre désinfectant avec lui (idéalement 50 cl dans une bouteille à remplir) 		

Par souci de simplicité, la forme masculine est utilisée dans toute l'annexe ; la forme féminine est bien sûr toujours incluse.

Cours d'entraînement : _____

Nom : _____

Par ma signature, je confirme

- que j'ai lu le plan décrit ci-dessus
- que je viens à l'entraînement en excellente santé et sans symptômes liés au Covid-19
- que je signalerai immédiatement si des symptômes apparaissent pendant, après ou avant le prochain entraînement
- que j'ai téléchargé et activé l'app SwissCovid

À l'entrée :

Date : _____

Signature : _____

À la sortie (seulement pour les cours d'entraînement de plusieurs jours) :

Date : _____

Signature : _____

Ce plan est valide** et doit être confirmé par écrit par chaque membre de l'équipe à l'entrée et à la sortie d'un cours d'entraînement.