

Protocole sanitaire du Metz Magny handball pour les entrainements et les matchs

au 17 octobre 2020

Avant toute reprise d'activité physique, je fais un point de santé par un auto-questionnaire disponible sur le site internet du club www.metzmagnyhandball.fr et si nécessaire, je consulte mon médecin.

1) Avant la séance

- J'apporte ma propre boisson (pas de partage au club)
- Je peux me changer au vestiaire mais en respectant un mètre de distance avec mes voisins
- Je désinfecte mes mains avec du gel hydroalcoolique (HA),
- Puis je désinfecte mon ballon avec de la solution HA.
- Je porte un masque pendant tous mes déplacements

2) Pendant la séance

- Je désinfecte mes mains ou mon ballon **systematiquement** si elles ou il ont touché le visage d'un joueur ;
- Je désinfecte mes mains et mon ballon aussi souvent que je le souhaite.
- Si j'ai des sensations anormales (par exemples : douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitations, courbatures inhabituelles après des exercices simples, impossibilité de faire un exercice « normalement facile » pour vous, toux, fièvre, ...), j'interromps la séance et je consulte un médecin.
- Mes accompagnants se rendent dans les tribunes et respectent les gestes barrière en vigueur (port du masque par toute personne à partir de l'âge de 11 ans et distanciation physique d'un mètre entre les personnes ou groupes de personnes d'un même foyer, chaque groupe ne pouvant dépasser six personnes).

3) Après la séance

- Je désinfecte mes mains avec du gel HA
- Puis je désinfecte mon ballon avec de la solution HA
- Puis je désinfecte à nouveau mes mains avec du gel HA
- Je porte un masque pendant tous mes déplacements
- Je peux me changer au vestiaire mais en respectant un mètre de distance avec mes voisins.
- Je peux prendre ma douche au club si les deux douches voisines sont inoccupées mais il reste préférable de la prendre chez soi
- Si je tombe malade ou si je suis cas contact, je préviens mon entraîneur ou le secrétaire du club

Soyez prudents !

