



“SAFE RETURN TO PRACTICE IN ICEHOCKEY”

Recommandations pour l'entraînement de force / entraînement physique dans les salles de musculation du club pendant la pandémie COVID-19, y compris phase de sortie

Contexte :

Dans le cadre de la pandémie de coronavirus COVID-19, le Conseil fédéral a édicté des mesures d'endiguement à l'intention de la population, des organisations et des institutions ainsi que des cantons, qui touchent également en particulier le sport de haut niveau. Selon l'ordonnance COVID-19 n° 2 du Conseil fédéral du 3 avril 2020, art. 6, "il est interdit d'organiser des manifestations publiques ou privées, y compris des manifestations sportives et des activités de club". Toutefois, sous réserve de précautions générales et particulières, l'organisation d'un entraînement de force/entraînement physique guidé (!) des athlètes, seuls ou en petits groupes, est médicalement justifiable et peuvent se dérouler conformément aux recommandations dès que le Conseil fédéral/l'OFSP/le canton en a approuvé la tenue.

Mesures générales

- Garder une distance (2 mètres): Eviter les regroupements, pas de fêtes, laisser libre une chaise à la table, ne pas utiliser les transports publics
- Se laver soigneusement les mains avec du savon ou désinfecter plusieurs fois par jour
- Eviter de serrer les mains
- Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du bras
- Rester chez soi autant que possible

Mesures particulières

- Les installations de fitness ne sont pas publiques mais exclusivement réservées aux membres de l'équipe de hockey sur glace.
- L'entraînement se déroule sous la supervision d'un entraîneur (éventuellement aussi sous surveillance vidéo)
- L'entraînement d'athlètes espoir est effectué par analogie avec le consentement des parents, pour autant que les précautions de sécurité soient respectées.
- Les participants présentant des facteurs de risque/de maladie sont généralement exclus
- Les participants présentant des signes de maladie sont strictement tenus de ne pas entrer dans les locaux et de contacter immédiatement le médecin de l'équipe
- 2 à 5 athlètes au maximum sont autorisés en même temps dans la salle en gardant toujours une distance d'au moins 3 mètres (5 de manière optimale) Après l'entraînement, les salles doivent être quittées individuellement et immédiatement.
- L'hygiène des mains est stricte (désinfection des mains avant et après l'entraînement selon les règles, plusieurs distributeurs disponibles).
- Les lingettes et autres produits d'hygiène sont strictement personnels et sont conservés séparément.
- Les appareils de fitness sont désinfectés par l'athlète immédiatement après chaque utilisation (Meliseptol, désinfection selon les normes d'hôpital)
- Se doucher / se laver à la maison
- Des tests de performance sont possibles, durant lesquels les personnes encadrantes portent un équipement de protection individuel (masque, gants, lunettes de protection, couvre-chef) en respectant les directives Covid-19 de la Société Suisse de Pneumologie
- Conformément aux dispositions exécutoires du Conseil fédéral du 29 avril 2020, des entraînements dans le respect des règles d'hygiène dans les installations des clubs sont possibles dans le Sport d'élite (National League, Swiss League, tous les niveaux des équipes nationales) à partir du 11 mai 2020, même dans des groupes plus grands et avec contacts corporels.

Davos, 04.05.2020

Covid-19 Taskforce
Commission médicale SIHF