

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 11 mai 2020

	Entraînement physique	Entraînement d'endurance, de ski, de saut et de tir	Physiothérapie / Récupération
Règles d'hygiène et de conduite OFSP	<ul style="list-style-type: none"> - Garder ses distances (au moins 2 mètres) - Se laver soigneusement les mains - Ne pas serrer la main - Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude 		
Matériel d'information et affiches sur la conduite à respecter	<ul style="list-style-type: none"> - Accrocher de manière bien visible dans les locaux d'entraînement - Accrocher de manière bien visible dans les véhicules - Accrocher de manière bien visible dans les logements 		
Évaluation des risques et tri	<ul style="list-style-type: none"> - 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 		
Arrivée et départ	<ul style="list-style-type: none"> - Si possible, voyager sans transports publics (sinon, voyager avec des masques de protection et respectez les règles de l'OFSP) - En privé ou dans des véhicules d'équipe à titre individuel - S'il y a plusieurs personnes dans le même véhicule, au maximum 2 personnes par rangée de sièges → Masques obligatoires pour tous les passagers - Directement de la maison au lieu d'entraînement 		
Hébergement	<ul style="list-style-type: none"> - Règles générales selon les directives de l'OFSP pour l'hôtellerie - Chambre simple ou double uniquement - Lits séparés uniquement - Chambres avec WC/douche/salle de bain uniquement 		
Restauration / Repas	<ul style="list-style-type: none"> - Règles générales selon les directives de l'OFSP pour l'hôtellerie et relatives au type de gastronomie / institution - Groupe d'entraînement séparé des autres, séparé par la distance - Nourriture uniquement avec service (sans buffet) - Nourriture toujours au même endroit (si possible hôtel avec pension complète) - 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 		
Changement / Douche	<ul style="list-style-type: none"> - 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 		
Vêtements de travail et d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> - Les vêtements d'entraînement doivent être lavés tous les jours 	<ul style="list-style-type: none"> - Les vêtements d'entraînement doivent être lavés tous les jours - Exception : combinaison de saut et de ski 	<ul style="list-style-type: none"> - Laver les vêtements de travail tous les jours
Transport vers / depuis le lieu d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> - De manière individuelle ou avec un véhicule comme en voyage 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - De manière individuelle
Entraînement / Soins	<ul style="list-style-type: none"> - Désinfection du matériel d'entraînement à l'arrivée - Chaque athlète s'occupe de « son » équipement au début de la séance d'entraînement. Il n'est pas possible d'échanger le matériel d'entraînement pendant l'entraînement sans le désinfecter - Groupes de 5 personnes au maximum* - Taille des locaux pour l'entraînement en salle : Au moins 10 m² par personne - 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 - Une bonne ventilation du local d'entraînement doit être garantie - Se laver les mains pendant les pauses - Pas d'exercices/jeux avec contact corporel - Désinfection de tout le matériel après l'entraînement 	<p>Entraînement de saut à ski :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Un tremplin de saut à ski comporte 3 secteurs (élan, sortie, ascenseur) / 5 personnes au maximum sont autorisées par secteur HS 50 – HS 140. - Sur les petites installations, la taille des groupes pour tous les cours est limitée à 5 personnes maximum* <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 2 m - Sur le stand de tir, la distance minimale de 2 m doit être maintenue 	<ul style="list-style-type: none"> - Les soins ne sont effectués que de manière individuelle - Obligation de port du masque pour le physiothérapeute et l'athlète - 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 après chaque changement d'athlète - Après chaque soin, la salle de soins et de thérapie doit être aérée pendant quelques minutes

	<ul style="list-style-type: none"> - Une pause d'au moins 15 minutes pour la désinfection et l'aération doit être prévue entre les groupes/séances d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les entraînements de ski à roulettes, de marche, de cyclisme et autres entraînements en plein air se déroulent par groupes de 5 athlètes* au maximum et dans le respect des règles de l'OFSP en vigueur et des règles éventuelles des exploitants d'infrastructures. 	<ul style="list-style-type: none"> - À leur arrivée, demander aux athlètes leur état de santé et leurs symptômes - Les infrastructures de récupération (par exemple sauna, bains de vapeur et bains froids) ne sont pas utilisées - Les appareils de récupération des équipes (par exemple Normatec, Compex) ne sont pas utilisés
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 divisées en groupes d'entraînement. Les groupes d'entraînement comprennent au maximum 5 personnes* 		
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 lui-même 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 confirment 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 		
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 		
Communication	<ul style="list-style-type: none"> - Les conditions, directives et procédures décrites ci-dessus sont communiquées aux membres de l'équipe et doivent être confirmées par écrit par chaque membre de l'équipe avant la première convocation 		
Matériel de protection	<ul style="list-style-type: none"> - L'acquisition du matériel de protection est de la responsabilité de chacun - Le port d'un masque est recommandé dans les lieux publics où il y a beaucoup de monde - Chaque membre de l'équipe dispose de son propre désinfectant avec lui (idéalement 50 cl dans une bouteille à remplir) 		

*Dans le sport professionnel, le chef de discipline ou l'entraîneur en chef (dans les institutions, le directeur sportif) peut autoriser des groupes d'entraînement plus grand
Par souci de simplicité, la forme masculine est utilisée dans toute l'annexe ; la forme féminine est bien sûr toujours incluse.

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

À l'entrée :

Date : _____ Signature : _____

À la sortie :

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.

**jusqu'à ce que Swiss-Ski procède à des ajustements en fonction des nouvelles directives de l'OFSP.