

## Informations entrainement COVID joueuses



### Les consignes à respecter :

#### Avant l'entrainement

- Ne pas venir à l'entrainement en cas de symptômes
- Arriver en tenue de sport
- Entrée uniquement par l'entrée joueuse « spécial Covid »
- Dès votre arrivée :
  - o Se désinfecter les mains avec solution hydro alcoolique
  - o Prendre sa température avec le thermomètre mis à votre disposition
  - o S'inscrire et signer la liste de présences à chaque entrainement ou venue dans la salle
- Respecter la règle des 2 mètres entre joueuses en dehors du terrain

#### Pendant l'entrainement

- Pas d'utilisation des chasubles pendant les séances
- Apporter sa propre bouteille d'eau
- Si utilisation de matériel personnel → Interdiction de le partager / l'échanger
- Respecter les règles de distanciation appropriées entre les exercices, les séquences
- Port du masque obligatoire pour les joueuses inactives sur le coté

#### Après l'entrainement

- Se désinfecter les mains avec solution hydro alcoolique
- Désinfecter les ballons utilisés pendant la séance
- Pas d'accès aux vestiaires, pas de douche → Repartir en tenue
- Sortir du gymnase par l'« entrée spectateur » du samedi soir

#### Attention penser à :

- Respecter le sens de circulation & les règles d'hygiène
- Tousser / éternuer dans votre coude
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique et le jeter dans une poubelle
- Éviter de vous toucher le visage

Si vous avez un des symptômes ci-dessous, l'accès vous sera refusé.

*Fièvre, frissons, sensation de chaud/froid, toux, douleur ou gêne à la gorge, difficulté respiratoire au repos ou essoufflement anormal à l'effort, douleur ou gêne thoracique, orteils ou doigts violacés type engelure, diarrhée, maux de tête, courbatures généralisées, fatigue majeure, perte de goût ou de l'odorat, élévation de la fréquence cardiaque de repos*

Merci de votre compréhension  
Le PVBC

PVBC  
Pays Voironnais Basket Club

[www.pvbc.fr](http://www.pvbc.fr)

