

Covid-19 Checklist entraînement

Les mesures de protection de l'OFSP doivent être respectées!

Préparation de l'entraînement

- L'inscription à l'entraînement est obligatoire. Au maximum 8 joueurs et 2 entraîneurs autorisés par salle de sport standard.
- Se changer à la maison et venir en tenue d'entraînement à la salle
- Matériel: apporter sa propre raquette et ses propres balles marquées (au feutre permanent)
- Apporter son propre snack
- Si possible, venir à l'entraînement en vélo ou à pied
- Entrer dans la salle seulement 5 minutes avant le début de l'entraînement et en respectant les règles de distance

Dans la salle

- Seules les personnes sans symptômes sont autorisées à entrer dans la salle !
- Respectez les règles de distance, pas de poignée de main !
- Se laver les mains avant et après avoir installé les tables et les séparations
- surface de jeu pour chaque table d'au moins 4,5 m x 12 m, mettre des séparations, 2 joueurs par table ; distance de 2 m entre les surfaces de jeu
- Par groupe d'entraînement, au maximum 4 joueurs à 2 tables et un entraîneur
- Pas d'échanges entre deux groupes d'entraînement
- Tenir une liste de présence et l'envoyer au responsable Covid-19 du club

Pendant l'entraînement

- Se laver soigneusement les mains avant et après l'entraînement
- Seulement s'entraîner en simple, pas en double
- Ne toucher que ses propres balles
- Ne pas s'essuyer les mains sur la table et ne pas toucher la table pendant l'entraînement
- Ne toucher la serviette qu'avec votre main qui tient la raquette !
- Ne pas toucher son visage avec la main qui tient les balles !

Après l'entraînement

- Rentrer directement chez soi pour prendre la douche (vestiaires fermés)
- Laver sa raquette et ses balles à l'eau et au savon après chaque entraînement
- Éviter des rassemblements