

Établissements sportifs

## Je protège la santé des sportifs

des gestes à adopter toute l'année!



**Je maintiens les activités en plein air comme à l'intérieur.**

Je programme uniquement des activités physiques d'intensité faible ou modérée, en évitant les moments les plus chauds (13 h–20 h).



**Je reporte les activités physiques intenses\*.**

(compétition, cross, match, évaluation) en plein air, comme en intérieur, et en pleine journée (13 h–20 h).

\* Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement c'est-à-dire une respiration par la bouche.



**Je surveille les personnes sensibles\*.**

Je suis attentif à l'apparition de symptômes évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...

\* Pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques, asthmatiques, personnes de plus de 65 ans.



**Je continue d'aérer les locaux.**

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour et en début de matinée ou la nuit en été

**Je ne réduis pas la ventilation.**