

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.



**Je surveille
les personnes sensibles*.**

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

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



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

(compétition, cross, match, évaluation),
en plein air comme à l'intérieur.

**J'évite la proximité des grands axes aux heures
de pointe (7 h-10 h / 17 h-20 h).**

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



Je continue d'aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour de préférence
côté cour, en fin de matinée en hiver
ou la nuit l'été.

Je ne réduis pas la ventilation.