



Unihockey club La Chaux-de-Fonds  
c/o Isabelle Rérat, Chapeau-Râblé 50  
CH-2300 La Chaux-de-Fonds

T +41 76 557 19 21

[info@uhcc.ch](mailto:info@uhcc.ch)

[www.uhcc.ch.ch](http://www.uhcc.ch.ch)

## « UHCC »

**Concept de protection pour les entraînements dès le 19 octobre 2020**

**Version :** 20.10.2020

**Auteur :** Isabelle Rérat

## Nouvelles conditions cadres

Depuis le 6 juin 2020, les entraînements sont à nouveau autorisés dans tous les sports, sous réserve du respect des concepts de protection propres à chaque club. Le 22 juin, de nouvelles modifications sont entrées en vigueur. Pour les activités sportives nécessitant un contact physique étroit et constant, il est recommandé d'organiser l'entraînement par groupes fixes.

On parle de contact étroit lorsque des personnes

- restent longtemps (plus de 15 minutes), ou de manière répétée,
- à une distance de moins de 1,5 mètre les unes des autres,
- sans masque.

Afin d'éviter tout contact dit « étroit », les principes suivants doivent être respectés lors des entraînements :

### 1. Port du masque

Port du masque obligatoire pour toutes les personnes dès 12 ans, dès l'entrée dans les couloirs des installations sportives (vestiaires y compris !), jusqu'au début de l'entraînement et dès la fin de celui-ci (avant le retour aux vestiaires).

Le masque doit être porté dès que le jeu s'arrête et qu'une explication doit être donnée au groupe, sans qu'une distance d'au moins 1.5 m entre chaque joueur/joueuse puisse être respectée (par exemple lors d'explications ou/et théorie au tableau).

### 2. Vestiaires

- Dans la mesure du possible, les joueurs/joueuses arrivent déjà changées en tenue d'entraînement.
- Les vestiaires servent exclusivement à se changer après l'entraînement et à se doucher, sinon ils doivent être libérés.
- Le temps passé au vestiaire doit être réduit à un minimum absolu.

### 3. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin.

### 4. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans l'installation sportive, dans les vestiaires, lors des discussions, lors de la douche, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez encore une distance de 1,5 mètre avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». Lorsque la distance ne peut être garantie, il est nécessaire de porter un masque ou d'installer une séparation appropriée (par exemple un plexiglas). Les contacts corporels sont seulement autorisés, dans tous les sports, au moment de l'entraînement à proprement parler.

## **5. Se laver soigneusement les mains**

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.

## **6. Etablir des listes de présence**

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des listes de présence pour tous les entraînements. La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte ainsi que de la remettre à la personne responsable du plan coronavirus (voir point 5). Le club est libre de décider de la forme sous laquelle il souhaite tenir ces listes (par exemple : doodle, application, Excel, etc.).

Pour les juniors, les listes complétées sur l'application J+S font foi, pour les adultes, merci de tenir à jour la liste des présences.

## **7. Désigner une personne responsable au sein du club**

Chaque organisation qui prévoit de reprendre les entraînements doit nommer un(e) responsable du plan coronavirus. Cette personne est chargée de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, il s'agit de Isabelle Rérat. Si vous avez des questions, veuillez le/la contacter directement (Tél. +41 76 557 19 21 ou [isabelle.rerat@uhcc.ch](mailto:isabelle.rerat@uhcc.ch)).