Covid-19 concepts de protection de la Swiss Ultimate Association SUA

Introduction

Le concept de protection suivant défini le cadre dans lequel il est possible de réaliser des entraînements d'Ultimate, en respectant les directives de protection établies le 16.03.2020, par le Conseil fédéral et l'OFSP.

Le concept de protection est recommandé par la Swiss Ultimate Association SUA. La mise en place de ces mesures revient aux responsables des clubs (comité), aux entraîneurs et entraîneuses ainsi qu'aux joueurs et joueuses.

La philosophie de notre sport de base sur le « Spirit of the game » qui rend les joueurs et joueuses responsables du Fair play et du respect des règles. Cela est également au centre du concept de protection :

«Nous sommes et restons solidaires, nous respectons strictement les mesures et nous ne voulons pas de dispositions particulières. Nous adoptons un comportement exemplaire car cela reflète l'image de notre sport, l'Ultimate ».

1. Respect des principes fondamentaux

(Voir annexe)

- Respect des règles d'hygiène de l'OFSP.
- Distanciation sociale (2m de distance entre toutes les personnes; 10m2 par personne, pas de contact corporel)
- Rassemblements de cinq personnes au maximum, conformément aux prescriptions des autorités. Dans la mesure du possible, composition de groupes identiques à chaque fois et établissement d'une liste des participants pour le suivi des chaînes d'infection potentielles.
- Respect des prescriptions spécifiques de l'OFSP pour les personnes particulièrement vulnérables.

2. Évaluation des risques et tri

Les sportifs et les entraîneurs présentant des symptômes d'infection ne sont pas autorisés à participer aux entraînements. Ils doivent rester à la maison, voire être isolés. Ils doivent contacter leur médecin et suivre ses instructions. Le groupe d'entraînement auquel ils appartiennent doit immédiatement être informé.

3. Déplacement vers et depuis le lieu d'entraînement

- Pour réduire le temps de trajet, les entraînements doivent s'effectuer à proximité du domicile.
- Dans la mesure du possible, le trajet se fait avec un moyen de transport individuel (voiture, vélo...).

Zollikofen, 27.4.2020

- Il est recommandé de ne pas emprunter les transports publics.

4. Infrastructures

- Les directives émanant du lieu d'entrainement ou de l'office des sports compétant doivent être respectées (par exemple en cas d'utilisation de terrains appartenant à la ville).
- Le lieu et la mise en place de l'entrainement doit permettre de respecter la distanciation sociale de 2m et un espace minimal de 10m2 par personne.
- Les vestiaires ne doivent pas être utilisés. Les participants viennent à l'entrainement en vêtement de sport et retournent à la maison immédiatement après l'entrainement.
- La gourde doit être remplie avant l'arrivée à l'entrainement et ne doit pas être utilisée par une autre personne.
- Si plusieurs groupes d'entrainement utilisent le même terrain, une zone pour chaque groupe doit être délimitée clairement (par des lignes ou des cônes).

5. Formes, contenus et organisation de l'entraînement

L'Ultimate est un sport d'équipe qui se joue sur un terrain en herbe (p.ex.: un terrain de foot). Le sport se joue avec un disque d'Ultimate que les joueurs et les joueuses se passent les uns aux autres et les unes aux autres.

a) Les exercices de lancers et de jeu, impliquant plus d'une personne à la fois ne peuvent pas être pratiqués. Les raisons sont les suivantes :

- Le matériel utilisé (le Frisbee) ne peut pas être utilisé en tant qu'engin individuel (c'est-à-dire que chaque personne n'a de contacte qu'avec son propre matériel de jeu).
- La mise en place d'une désinfection du Frisbee est difficilement réalisable pendant un entrainement (disponibilité et temps de réaction du désinfectant, dommages causés au disque, irritation des mains,..).

b) Les formes d'entrainement suivantes peuvent être pratiquées en respectant les principes fondamentaux (voir annexe) :

- Entraînements de condition physique (endurance, force, agilité …) en individuel ou en groupe de maximum cinq personnes. Les responsables des clubs (coaches) doivent établir une liste des participants et des participantes pour le suivi des chaînes d'infection potentielles. Ils doivent également s'assurer que les mesures de protection misent en place soient respectées.
- Coaching à distance par vidéo-conférence ou par téléphone (analyse de jeux, tactiques, planification entrainement …).

6. Responsabilité de la mise en œuvre sur place

Les responsables des clubs affiliés à la SUA, les entraîneurs et les entraîneuses ainsi que les joueurs et les joueuses sont responsables de la mise en place des mesures de protection énoncées ci-dessus.

7. Communication

Ce concept de protection pour l'Ultimate a été approuvé le lundi 27 avril 2020 par l'OFSPO et par Swiss Olympic.

Une fois le processus d'approbation terminé, les documents suivants seront distribués.

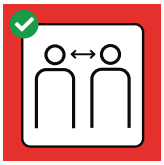
- Mail d'information à tous les membres de la Swiss Ultimate Association SUA
- Mail d'information à toutes les joueuses licenciées et à tous les joueurs licenciés de la SUA, des années 2019 et 2020
- Publication de l'annexe de la SUA sur le site internet de l'association : www.ultimate.ch et sur sa page Facebook.

Annexe:

- Les principes fondamentaux pour la lutte contre la propagation du coronavirus dans le domaine des activités sportives (OFSPO/OFSP/SwissOlympic).

Zollikofen, 27.4.2020

Annexe



Garder ses distances

Gardez vos distances avec les autres personnes. Vous pouvez contracter le nouveau coronavirus lorsque votre distance avec une personne malade est de moins de deux mètres. En gardant vos distances, vous protégez les autres et vous-même.

Gardez vos distances lors des activités sportives tant en plein air que dans les salles de sport et d'entraînement: 10 m^2 par personne ou 2 m de distance.

Petits groupes de 5 personnes au maximum pour les activités sportives et les entraînements.

Garder ses distances dans les transports publics

Les transports publics sont primordiaux pour l'économie et de nombreuses personnes en dépendent pour se rendre au travail. L'offre de base est donc maintenue. Toutefois, lorsqu'ils sont très fréquentés, les transports publics ne permettent pas de garder une distance suffisante avec les autres usagers. Ils présentent donc un risque accru d'infection par le nouveau coronavirus.

- Evitez d'emprunter les transports publics.
- Recourez dans la mesure du possible à la mobilité douce (marche, vélo, vélo électrique) pour vous rendre au travail.
- Si vous devez néanmoins emprunter les transports publics, observez les règles d'hygiène et de conduite.

Se laver soigneusement les mains avant et après l'entraînement

Le lavage des mains joue un rôle clé en matière d'hygiène: il est donc important de se les laver régulièrement avec du savon pour se protéger. Séchez-vous les mains avec une serviette propre – si possible un essuie-mains en papier jetable ou un linge de tissu en rouleau (usage unique).

A quoi dois-je encore faire attention?

Il est préférable de ne pas porter de bagues. Si vous portez une bague: enlevez-la avant de vous laver les mains, nettoyez-la avec du savon et séchez-la bien.

Prenez soin de votre peau: une peau abîmée peut devenir un véritable nid à microbes. Utilisez au besoin une lotion hydratante pour soigner votre peau.

Ne pas se serrer la main

Selon ce que nous venons de toucher, nos mains ne sont pas propres. Des gouttelettes infectieuses provenant de la toux et des éternuements peuvent se trouver sur les mains. Ces gouttelettes peuvent atteindre la bouche, le nez ou les yeux si nous les touchons. Il est donc important d'éviter les poignées de main. Voici comment nous protéger d'une infection:

- ne pas se serrer la main; renoncer aux rituels sportifs comprenant des contacts;
- renoncer à se faire la bise;
- ne pas se toucher le nez, la bouche et les yeux.

Zollikofen, 27.4.2020