

## ÉVITEZ

- de jouer au volleyball dans les parcs, les plages et d'autres espaces publics. Partager un ballon est considéré comme un contact!
- les aliments malsains.
- d'inviter des amis à la maison pour vous entraîner ou faire autre chose.
- de ne pas respecter votre routine de sommeil.
- de vous stresser à propos des entraînements ou des tournois ratés.
- les défis en ligne qui ne sont pas sécuritaires.

## SOYEZ PRUDENTS

- si vous allez courir ou marcher dans le voisinage, en respectant les directives de distanciation physique.
- en ne passant pas trop de temps devant des écrans, comme sur Netflix ou d'autres options de divertissement.
- en magasinant en ligne si votre budget le permet. Nous recommandons nos commanditaires comme VolleyballStuff, Mizuno et lululemon.
- dans votre consommation de friandises sucrées et/ou salées.
- en relevant des défis de volleyball/entraînement sécuritaires. Nous ne voulons voir personne partir pour l'urgence!

## ALLEZ-Y!

- Entraînez-vous à la maison et faites des tutoriels en ligne de sources fiables.
- Jouez au volleyball dans votre cour avec ceux qui habitent avec vous et qui ne sont pas en quarantaine.
- Visionnez des matchs importants. La chaîne YouTube de la FIVB est une bonne ressource.
- Recherchez des recettes santé pour les athlètes et cuisinez-les.
- Branchez-vous en ligne avec vos coéquipiers et vos collègues de classe.
- Lisez des livres et regardez un film portant sur le volleyball.
- Faites des dons en ligne à des organismes de bienfaisance. Nous recommandons Banques alimentaires Canada, que vous pouvez appuyer en achetant des articles **#RallionsNousàPart**.

# Communauté de volleyball, jouez en sécurité!

En cas de doute, suivez le conseil de vos autorités sanitaires locales!

[www.volleyball.ca](http://www.volleyball.ca)



Volleyball  
Canada