

COMMENT REBONDIR : UN RETOUR SÉCURITAIRE AU VOLLEYBALL

Alors que les restrictions commencent à être levées un peu partout au pays, il importe que nous fassions tous notre part pour atténuer les risques de contracter et de propager le virus de la COVID-19.

INSTALLATIONS



Les activités à l'extérieur sont considérées comme étant plus sécuritaires que les activités à l'intérieur.



Limitez à tout moment le nombre total d'utilisateurs dans un espace donné.



Le volleyball de plage et sur gazon sont considérés en ce moment comme étant plus sécuritaires que le volleyball intérieur.



Évitez ou limitez les contacts avec les surfaces souvent touchées.

PARTICIPANTS



La taille des groupes devrait toujours être limitée le plus possible.



Les personnes de plus de 65 ans ou qui ont une maladie sous-jacente sont considérées comme étant plus à risque.



Restez à la maison si vous présentez ou avez présenté des symptômes de la COVID-19 au cours des 14 derniers jours.

LIMITE DES CONTACTS



<6ft>

La distanciation physique devrait être observée à chaque fois que c'est possible de le faire.



Chaque groupe devrait avoir des ballons distincts.



La présence de spectateurs est à déconseiller et s'il y en a qui sont présents, ceux-ci doivent respecter les normes de distanciation physique.



Utilisez un vaporisateur ou des lingettes pour désinfecter les ballons à intervalles réguliers.



Les participants ne devraient pas partager les mêmes pièces d'équipement.



Évitez les contacts inutiles entre participants.

BONNE HYGIÈNE



Encouragez le lavage ou le nettoyage des mains à intervalles réguliers.



Évitez de vous toucher le visage pendant le déroulement du jeu.



Songez à porter un masque et des gants.



RETOUR PROGRESSIF AU VOLLEYBALL

Le retour au volleyball sera adapté en fonction des mesures et des politiques qui seront adoptées au niveau régional.

Ce qui suit est la progression probable des activités qui seront permises.

Les approches en matière d'atténuation des risques devront être observées au fil de toutes les étapes.



ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL ET EXERCICES D'HABILITÉ



TRAVAIL D'ENTRAÎNEMENT EN PETITS GROUPES, AUCUNE COMPÉTITION



COMPÉTITIONS EN PETITS GROUPES



COMPÉTITIONS EN GROUPES PLUS IMPORTANTS

Veillez consulter vos autorités provinciales en matière de santé publique avant de vous adonner à des activités ou à un programme de volleyball

www.volleyball.ca