

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Elles sont issues des directives gouvernementales et des autorités sanitaires et sociales, et doivent être scrupuleusement respectées et appliquées en toutes circonstances.

A. Recommandations du **Ministère des Sports** pour la reprise sportive post confinement lié à l'épidémie de Covid-19

1. Pour les personnes ayant contracté la Covid-19 (test RT-PCR positif, images spécifiques au scanner thoracique ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par la Covid-19), une consultation médicale s'impose avant la reprise. La reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19.
2. Pour les personnes contacts d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 14 jours. Une consultation n'est pas nécessaire ensuite pour la reprise si pas de symptôme développé pendant ces 14 jours. En cas de symptôme et confirmation Covid-19, voir le point 1.
3. Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.
4. Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accidents, notamment cardiaques, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

B. Les règles de distanciation physique imposées par la FFBS

1. Au minimum 10 m pour la course (côte à côte uniquement / pas de file indienne)
2. Au minimum 5 m pour les personnes en mouvement (marche ou petites foulées)
3. Au minimum 1,5 m en latéral entre deux personnes statiques
4. Au moins 4 m² pour chaque participant (1m devant, 1m derrière, 1m à gauche et 1m à droite)

C. Les mesures barrières des **autorités sanitaires et sociales** doivent être maintenues

1. Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique.
2. Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc.).
3. L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, etc.) doit être proscrit.
4. L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation.
5. Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

- Douleur dans la poitrine
- Essoufflement anormal
- Palpitations
- Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- Perte brutale du goût ou de l'odorat
- Fatigue anormale
- Température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- Reprise ou apparition d'une toux sèche

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport (<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>)
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre)
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire, y compris aspirine et ibuprofène, sans avis médical
- Ne pas s'automédiquer à l'hydroxy chloroquine
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées ou difficilement accessibles par les secours
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice

Attestation nécessaire pour participer aux entraînements de baseball-softball

Prénom et nom du pratiquant : _____ Date de naissance : _____

Représentant légal pour les mineurs : _____

Je soussigné _____ déclare sur l'honneur avoir lu les recommandations sanitaires de cette page éditée par la Fédération Française de baseball/softball.

Fait le _____, à _____ Signature: _____