

Établissements sportifs

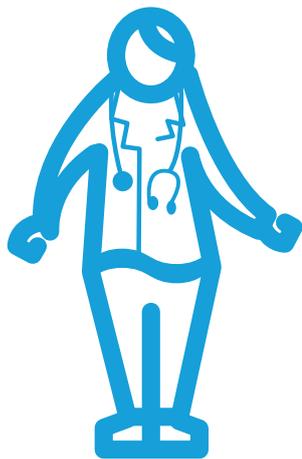
Je protège la santé des sportifs

des gestes à adopter toute l'année!



Je maintiens les activités en plein air comme à l'intérieur.

Je programme uniquement des activités physiques d'intensité faible ou modérée.



Je surveille les personnes sensibles*.

Je suis attentif à l'apparition de symptômes évocateurs, comme : fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux, essoufflement, sifflements, palpitations...

* Pathologies cardio-vasculaires, insuffisants cardiaques, asthmatiques, personnes de plus de 65 ans.



Je reporte les activités physiques intenses*.

(compétition, cross, match, évaluation), en plein air comme à l'intérieur.

J'évite la proximité des grands axes aux heures de pointe (7 h-10 h / 17 h-20 h).

* Activités susceptibles d'entraîner un essoufflement c'est-à-dire une respiration par la bouche.



Je continue d'aérer les locaux.

2 fois 10 min par jour de préférence côté cour, en fin de matinée en hiver ou la nuit l'été.

Je ne réduis pas la ventilation.