

III- Fiche récapitulative - déconfinement Covid-19 pratique pongiste

		D	J	E	En	RI
4. Je vais jouer - je dois :	Apporter mon matériel (balles, raquette), ma bouteille d'eau et ma serviette pour m'éponger ;		X			
	Entreposer mes effets personnels dans mon sac derrière moi dans le couloir de séparation ;		X			
	Marquer distinctement les balles que je vais utiliser ;		X			
	Toucher uniquement mes propres balles ;		X			
	Jouer en simple uniquement (double interdit) ;		X			
	Toujours jouer du même côté de la table (pas de changement de côté) ;		X			
	Ne jamais toucher la table (ainsi que le filet) ;		X			
	Ne jamais m'essuyer les mains sur la table ;		X			
	Essuyer ma $\frac{1}{2}$ table avec une lingette (ou autre moyen nettoyant) en cas de présence de sueur ;		X			
	Nettoyer mes balles, mon plateau de table au début de la séance ;		X			
	Ne jamais serrer la main ou embrasser mon adversaire en début de rencontre ;		X			
Respecter une distance de 2 mètres avec quiconque tout au long de la séance.		X				
5 - j'ai fini de jouer - je dois :	Ramasser toutes mes balles (ramasse balles individuel conseillé) ;		X			
	Nettoyer mes balles, mon plateau de table et le haut des séparations de mon côté avec des lingettes (ou autre moyen désinfectant) ;		X			
	Désinfecter mon ramasse balles (si usage personnel) ;		X			
	Ne jamais serrer la main ou embrasser mon adversaire en fin de rencontre ;		X			
	M'assurer qu'il ne reste aucun effet personnel dans l'espace de jeu et les couloirs de circulation ;		X			
	Respecter une distance de 2 mètres minimum avec quiconque jusqu'à la sortie.		X			

IV - 10 règles d'or des cardiologues du sport

LE SPORT C'EST LA SANTÉ



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

- 1**

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
- 2**

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 3**

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *
- 4**

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5**

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6**

J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.
- 7**

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 8**

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9**

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10**

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.





Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor