|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **CONSIGNES DE REPRISE D’ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE DE COVID-19** | |  | | | | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Il convient de préciser que :   * seuls les **GESTES BARRIÈRES** sont **SALVATEURS** en l’absence de vaccins et de traitements avérés ; * tout ce qui était interdit le 10 mai ne sera pas autorisé le 12 mai ; * la distanciation sociale ne nous permet d’envisager ce jour une reprise de la pratique de notre handball. Même pour les « entrainements physiques » il faut respecter cette distanciation.     **RAPPEL / LES PRINCIPES SÉCURITAIRES DE BASE POUR SAUVEGARDER NOTRE SANTÉ** | | | |  | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | *« J’AI DE LA FIEVRE ou des SIGNES EVOCATEURS du COVID 19 »*  **AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**    *« J’ai eu des SIGNES EVOCATEURS du COVID 19 : Fièvre, toux, douleurs articulaires,*  *courbatures, fatigue, palpitations, perte du goût et/ou de l’odorat … »*    **AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**  **pendant au moins 14 JOURS après la disparition de tous les symptômes**  **et je CONSULTE mon MÉDECIN avant d’envisager**  **une reprise de mon activité physique**    **Dès à PRÉSENT, vous devez CONSULTER RAPIDEMENT un MÉDECIN SI :**   * Vous ne parvenez pas à faire un exercice « normalement facile » pour vous ; * Vous avez des courbatures inhabituelles après des exercices simples ; * Vous vous essoufflez plus rapidement que d’habitude ; * Vous avez la sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement ; * Vous avez perdu brutalement le goût et/ou l’odorat ; * Vous présentez une toux sèche ; * Votre fréquence cardiaque au repos est anormalement élevée (la plupart des sportifs ont une fréquence cardiaque inférieure à 60 battements / minute donc attention si vous êtes au-dessus de 80 battements / minute au repos quand vous vous levez). | | | |  | | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **IL EST POSSIBLE QUE CERTAINS D'ENTRE VOUS AIENT CONTRACTÉ**  **LE COVID-19 SANS RÉELLEMENT EN ÊTRE SÛR !**     * Ceux qui ont présenté des petits symptômes avant le confinement mais qui n’ont pas pu être testés car ils ne venaient pas d’un cluster ou d’un pays à risque et qui ont développé des signes plus évocateurs dans les jours suivants ; * Ceux qui ont présenté pendant le confinement des signes de la maladie mais comme ils ne sont pas des personnes à risque, sont restés chez eux et n’ont donc pas été testés ; * Ceux qui ne se sont même pas aperçus qu’ils ont été malades.     **Avant d’envisager de reprendre une activité physique,**  **dès que les autorités nous y autoriserons, Il FAUDRA CONSULTER un MÉDECIN.** | | | |  | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **APRÈS UN ARRÊT PROLONGÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**     * La reprise d’activité physique doit être progressive en temps et intensité afin de réadapter le corps à l’effort (muscles, tendons, cœur)  ; * Les séances d’activité ne devront pas dépasser 40mn au cours des 2 premières semaines ; * L’intensité de l’effort ne devra pas dépasser 80% de la FMT (Fréquence Cardiaque MaximaleThéorique) qui se calcule comme suit : *(220-âge) x 0,8= Nombre de battements cardiaques par minute à ne pas dépasser.* | | | |  | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **AUCUNE AUTOMÉDICATION/ PRENEZ l’AVIS AUPRÈS D'UN MÉDECIN** Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre). Ne pas prendre d’anti-inflammatoire y compris aspirine et Ibuprofène.  **POUR VOTRE TRAITEMENT HABITUEL** Consultez votre médecin. N’arrêtez pas vos médicaments sans son avis. | | | |  | | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | Cet email a été envoyé à 5668040@ffhandball.net.  Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Federation française de handball.    [Se désinscrire](http://r.info.ffhandball.fr/mk/un/61TCrBpmdChWkpTZjPhnPJiKnSMqmgSzBzzv5Qz84dCTmIP8gRG_JTjs5HGrf9EttCM2SBM4RkT_Pf2dWAYZgEyR_8r4Y-c_kzrY-uwXpiDqT8gHr00L6s7BSZDxKOq3qVRCNt7VHdVMIg) | |  | | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | © 2020 Fédération française de handball | |  | | | |