FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY

CONCEPT COVID-19 LËTZEBUERG RUGBY

PROTOCOLE DE SECURITE & SANTE POUR LE DECONFINEMENT GRADUEL DANS LE DOMAINE DU SPORT

Extrait Phase 1 du 15 mai 2020

Alexandre Benedetti, Directeur Technique National

1. Evaluation des risques, triage et hygiène

Tout au long des différentes phases de déconfinement, les règles proposées ci-dessous restent toujours en vigueur :

- **Hygiène :**
  - ☑ Les joueurs doivent se laver les mains ou se désinfecter les mains avant et après chaque séance d'entrainement, éviter de se toucher le visage et doivent tousser ou éternuer dans leur coude.
  - ☑ Chaque joueur doit apporter sa propre bouteille d'eau, étiquetée à son nom
  - ☑ Ils sont encouragés à suivre strictement les règles d'hygiène de la fédération et à respecter les recommandations en matière de santé, de prévention et les recommandations générales.

- **Auto-évaluation :** avant de se rendre à sa séance d'entrainement, chaque joueur doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé en se posant la question ci-après : « Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ? »
  - ☑ Symptômes de maladie respiratoire aigüe (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) ***OU*** Fièvre supérieure à 38 degrés ***OU*** Perte soudaine de l'odorat ou du goût
  - ☑ Si « OUI » : ne pas aller à l'entrainement et suivre les conseils des autorités sanitaires locales
  - ☑ Chaque joueur doit informer son entraineur si la réponse à la question ci-dessus est « OUI »
  - ☑ Chaque club a la responsabilité de s'assurer que cette information soit fournie par ses joueurs et que le reste du groupe soit informé si un joueur présente de tels symptômes
  - ☑ Un joueur ne peut pas aller à l'entrainement s'il présente l'un des symptômes ci-dessus ou si lui-même ou une personne de son foyer a été diagnostiqué comme ayant la maladie COVID-19

- **Suivi des présences :** à chaque séance d'entrainement, le club doit organiser le suivi d'assiduité et garder une trace du nom, prénom, adresse électronique et numéro de téléphone de chaque personne présente à la séance d'entrainement.

- **Sécurité des joueurs :** comme toujours en ce qui concerne la pratique sportive du Rugby, la sécurité des pratiquants doit rester la priorité de chaque activité. Cette règle revêt une importance toute particulière à l'heure actuelle, car la prévention des blessures ne sert pas seulement à maintenir les joueurs en bonne santé, mais aussi à éviter de surcharger notre système de soins de santé d'urgence.

FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY
PÔLE GOUVERNANCE & ADMINISTRATION

PHASE 1	
Durée	**Durée indéterminée** (dépendante de l'évolution des conditions sanitaires) Avant de reprendre l'entrainement en club à la suite du confinement, chaque joueur doit, en plus de l'auto-évaluation quotidienne, répondre à la série de questions suivantes : - **Est-ce que je présente actuellement l'un de ces symptômes : symptômes de maladie respiratoire aigüe (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) *ou* fièvre supérieure à 38 degrés *ou* perte soudaine de l'odorat ou du gout ?** ☑ OUI => Ne commencez pas l'entrainement, suivez les instructions des autorités sanitaires locales https://gouvernement.lu/fr/dossiers.gouv_msan%2Bfr%2Bdossiers%2B2020%2Bcorona-virus.html ☑ NON => Question suivante - **Ai-je actuellement le COVID-19 ou l'ai-je eu au cours des deux derniers mois, à ma connaissance ?** ☑ OUI => Ne commencez pas l'entrainement, demandez à votre médecin si et quand vous pouvez commencer ☑ NON => Question suivante - **Ai-je des antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants ?** ☑ OUI => Ne commencez pas l'entrainement, demandez à votre médecin si et quand vous pouvez commencer ☑ NON => OK, vous pouvez reprendre l'entrainement à partir de la phase 1
Principe	Le gouvernement Luxembourgeois et la Direction de la santé dans le cadre de la crise sanitaire liée au COVID-19 ont mis en place les recommandations temporaires suivantes, valables à partir du 29 avril 2020 : https://sante.public.lu/fr/espace-professionnel/recommandations/direction-sante/000-covid-19/recommandations-sanitaires-temporaires/index.html - **Nombre de personnes :** moins de 10 personnes peuvent être réuni en même temps ou en même lieu - **Distanciation sociale :** une distance de 2 mètres doit être observée en permanence entre chaque individu, si cette dernière ne peut être respectée, le port d'un masque ou tout autre dispositif permettant de recouvrir efficacement le nez et la bouche est obligatoire - **Respect des gestes barrières :** se laver régulièrement et correctement les mains, tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter dans une poubelle munie d'un couvercle, saluer sans se serrer la main ou faire la bise, éviter autant que possible de se toucher le visage avec les mains, utiliser régulièrement une solution hydroalcoolique, ne pas partager de matériel ou d'équipements Il a été préconisé d'ajouter une « marge de sécurité » supplémentaire en matière de pratique sportive.
Pratique Générale	**Séance d'entrainement en petits groupes**, 10 personnes maximum. **Pas de contact**, garder une distance de 2 mètres minimum entre les individus et garder une distance de 10 mètres lorsque vous courez derrière un autre athlète. **Essayer d'avoir toujours les mêmes groupes d'entrainement** (toujours les mêmes personnes), et éviter les mélanges entre groupe pour éviter la contagion. L'intensité et la durée des sessions doivent être modérées : maximum 60 minutes, moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale (Cf. Schéma sur les conseils d'entrainement COVID-19).
Activité Spécifique	Préparation physique générale, Force, Pliométrie, Préparation aérobie, Travail neuro-musculaire, Motricité, Travail technique (ateliers de compétences), Travail tactique, Travail du jeu au pied individuel Exercices relatifs à ces compétences, en respectant toujours la règles des 2 mètres de distanciation. **Aucune passe de ballon entre deux ou plusieurs joueurs, chaque joueur a son propre ballon**. Si les directives sanitaires nationales autorisent dans un futur la manipulation des ballons de rugby d'un joueur à l'autre, les activités suivantes pourront être ajoutées : jeu de passes, travail du lancer en touche, exercices relatifs à ces compétences
Remarque	Pour éviter la création d'un cluster, **si 1 personne du groupe d'entrainement est diagnostiquée comme ayant contracté le COVID-19, tout son groupe d'entrainement doit retourner à l'auto-isolement, à moins qu'un test puisse exclure qu'elle ait contracté le COVID-19.** L'isolement doit être maintenu pendant 14 jours. Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 14 jours peuvent retourner aux séances d'entrainement

2. Personnes de contact et responsabilités

Chaque joueur, entraineur, parent et administrateur de club doit prendre ses responsabilités en jouant son rôle dans la mise en œuvre de ce concept et en se montrant solidaire pour assurer la santé et la sécurité de toutes les personnes concernées.

Chaque club doit désigner un responsable de chaque séance d'entrainement (généralement un entraineur ou un dirigeant d'équipe, le « manager ») qui aura pour tâche de tenir la liste des présences, de superviser les séances d'entrainement et le respect des contraintes particulières dictées par la situation de crise sanitaire actuelle.

Veuillez noter que toutes les activités sont facultatives, et qu'aucun club et/ou joueur n'est obligé de reprendre l'entrainement et de jouer s'il ne se sent pas prêt à le faire.

Nous sommes convaincus que nous pouvons tous prendre nos propres responsabilités et travailler ensemble à la mise en œuvre de ce concept, afin de créer un environnement plaisant, sûr et sain pour tous nos participants.

FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY
PÔLE GOUVERNANCE & ADMINISTRATION

PHASE 2

QU'EST-CE LA PHASE 2 DU DÉCONFINEMENT?

Suivant la première phase visant essentiellement à réactiver le secteur de la construction, la phase 2 du déconfinement propose des nouvelles mesures de **sortie graduelle de l'état de confinement, sous réserve du strict respect des mesures sanitaires et des gestes barrières, à partir du 11 mai.**
Ainsi, les activités suivantes sont à nouveau autorisées :

#BleiftDoheem

Le **confinement** (#BleiftDoheem) **n'est plus une obligation légale**, mais reste toujours recommandé.

Les visites ou rencontres à caractère privé organisées à domicile pour un nombre maximal de six personnes s'ajoutant aux personnes vivant déjà au même foyer, dans les strict respect des conditions sanitaires (distance inter-personnelle de 2m / port de masque).

Activités sportives en plein air sans contact physique, non compétitives et sans public. Les piscines publiques restent fermées.

Les **regroupements en plein air** dans un lieu public pour un nombre maximal de vingt personnes, dans les strict respect des conditions sanitaires (distance interpersonnelle de 2m / port de masque).

Ré-ouverture des commerces (sauf exceptions).

Ré-ouverture des archives nationales, des bibliothèques publiques, musées, centres d'exposition.

QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER ?

Le succès du déconfinement repose sur 3 principes clés :
la responsabilité personnelle, la solidarité envers les autres et la discipline.

Soyez responsables !

Même si le confinement (#BleiftDoheem) n'est plus une obligation légale, il reste pourtant recommandé de **limiter ses contacts interpersonnels et ses déplacements au nécessaire**. Ceci reste la meilleure manière de protéger vous et ceux qui vous sont chers.

Soyez solidaires !

Le masque ne vous protège que de manière limitée contre une infection, mais **votre masque protège ceux qui sont autour de vous**. Ainsi, vous aidez à limiter la propagation du virus dans la population. Pensez à protéger surtout les personnes vulnérables.
#PasSansMonMasque

Soyez discipliné(e)s !

La responsabilité personnelle et la solidarité envers vos concitoyens sont des gestes barrières additionnels.

N'oubliez pas les gestes barrières traditionnels : se laver ou désinfecter les mains, garder une distance interpersonnelle de 2m, etc.

Pour plus d'informations: **www.covid19.lu**

CORONAVIRUS COVID-19

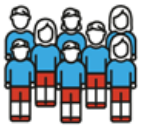
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES EN PLEIN AIR

RÈGLES ET RECOMMANDATIONS À RESPECTER POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE EN PLEIN AIR

Les gestes barrière, les recommandations ainsi que les restrictions actuellement en vigueur et publiés par le gouvernement sont à respecter, les bons réflexes à adopter.

Activités sportives en plein air sans contact physique, non compétitives et sans public.

max. 20 personnes

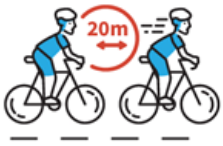


Regroupement en plein air dans un lieu public pour un nombre maximal de vingt personnes, dans le strict respect des conditions sanitaires.

Fermeture des douches et vestiaires.

Gardez toujours une distance minimale de 2m entre deux sportifs.

Évitez de courir dans le sillage.



Évitez de rouler dans le sillage.

PORT DU MASQUE

Obligatoire pour les sportifs (sauf pendant l'entraînement).

Obligatoire pour les accompagnateurs (entraîneurs et autres).

MATÉRIEL SPORTIF

Doit rester strictement personnel et ne peut être utilisé par plusieurs personnes.

Doit être désinfecté avant et après chaque usage.

Lavage régulier des mains au savon, désinfection des mains avant et après toute séance d'entraînement.

Les sportifs doivent apporter leur propre bouteille d'eau.

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
www.covid19.lu

version 1.8

CORONAVIRUS COVID-19

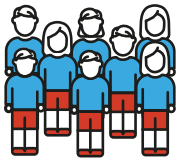
RESUMPTION OF OUTDOOR SPORTS ACTIVITIES

RULES AND RECOMMENDATIONS FOR ALL OUTDOOR SPORTS ACTIVITIES

The barrier gestures, the recommendations as well as the restrictions currently in force and published by the government must be respected, best practices need to be adopted.

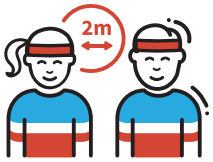
Outdoor sports activities without physical contact, non-competitive and without audience.

max. 20 people

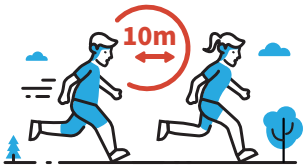


Outdoor gathering in a public place for a maximum number of twenty people, in strict compliance with sanitary conditions.

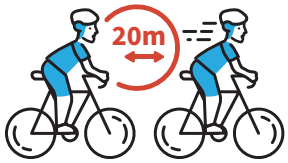
Closing of showers and changing rooms.



Always keep a minimum distance of 2 m between two athletes.



Avoid running in the wake.



Avoid riding in the wake.

WEAR A MASK

Compulsory for athletes (except during training).

Compulsory for accompanying persons (coaches and others).

SPORTS EQUIPMENT

Must remain strictly personal and may not be used by more than one person.

Must be disinfected before and after each use.

Regular hand washing with soap, hand disinfection before and after any training session.

Athletes must bring their own bottle of water.

GENERAL INFORMATION:
www.covid19.lu

version 1.8

CORONAVIRUS COVID-19

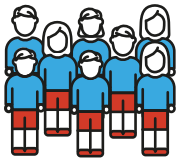
WIEDERAUFNAHME DER SPORTAKTIVITÄTEN IM FREIEN

REGELN UND EMPFEHLUNGEN FÜR ALLE SPORTAKTIVITÄTEN IM FREIEN

Die derzeit geltenden und von der Regierung veröffentlichten Hygienemaßnahmen, Empfehlungen und Einschränkungen müssen respektiert werden und es müssen die richtigen Verhaltensregeln angewandt werden.

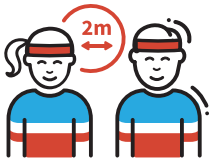
Sportaktivitäten im Freien ohne Körperkontakt, ohne Wettbewerbscharakter und ohne Publikum.

max. 20 Personen

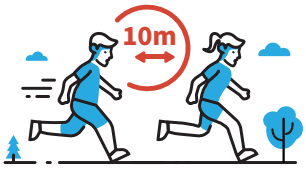


Versammlungen im Freien auf öffentlichen Plätzen von maximal 20 Personen unter strikter Einhaltung der sanitären Bedingungen.

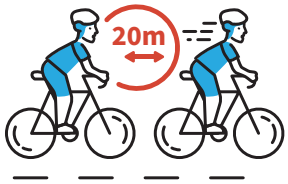
Schließung der Duschen und Umkleideräume.



Die Sportler müssen jederzeit einen Mindestabstand von 2 m einhalten.



Vermeiden Sie es, im Windschatten einer anderen Person zu laufen.



Vermeiden Sie es, im Windschatten einer anderen Person zu fahren.

TRAGEN EINER MASKE

Obligatorisch für Sportler (außer während des Trainings).

Obligatorisch für Begleitpersonen (Trainer und andere).

SPORTAUSRÜSTUNG

Muss streng persönlich bleiben und darf nicht von mehr als einer Person benutzt werden.

Muss vor und nach jedem Gebrauch desinfiziert werden.

Regelmäßiges Händewaschen mit Seife, Händedesinfektion vor und nach jeder Trainingseinheit.

Sportler müssen ihre eigene Wasserflasche mitbringen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
www.covid19.lu

version 1.8