

## Liste de contrôle pour l'hygiène

### TROUSSE DE PRÉVENTION :

En plus de l'équipement requis dans votre sac de ringuette, vous devriez envisager d'y ajouter une trousse de prévention contenant les éléments ci-dessous :

- un masque protecteur personnel;
- des gants jetables en latex (ou l'équivalent);
- un désinfectant pour les mains à base d'alcool (contenant au moins 60% d'alcool);
- des mouchoirs en papier;
- une bouteille d'eau personnalisée à votre nom et votre prénom;
- des protège-patins, en plastique de préférence;
- un sac en toile, distinct, pour y mettre votre casque et vos gants après l'entraînement;
- un maillot d'entraînement;
- un pantalon d'entraînement.

Tous les participants (entraîneurs, joueuses, officiels, parents et tuteurs) peuvent utiliser la présente LISTE DE CONTRÔLE POUR L'HYGIÈNE, avant, pendant et après les activités de ringuette, et ce peu importe à quel stade du Retour au jeu on est rendus.

| Action  | Avant l'activité | Avant d'arriver | Pendant l'activité | Après l'activité |
|---|------------------|-----------------|--------------------|------------------|
| Tous les participants doivent se conformer aux directives de l'autorité de la santé publique  | √                | √               | √                  | √                |
| Tous les participants doivent se conformer aux règles et aux lignes directrices des installations.  |                  |                 |                    |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquez avec les familles pour vous assurer qu'elles sont au courant des règles applicables aux spectateurs en ce qui a trait à la distanciation physique ainsi qu'au protocole en vigueur sur la glace.</li> </ul>                                    | √                | √               | √                  | √                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travaillez avec les installations pour avoir une aire commune où enfiler des patins ou retirer des protège-lames avec des marques indiquant où s'asseoir pour respecter la distanciation physique.</li> </ul>  | √                | √               | √                  | √                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque le protocole de l'autorité de la santé publique autorise l'utilisation de vestiaires, il faut s'assurer d'avoir une distance physique entre les joueuses (le recours à plusieurs vestiaires est une bonne option, si elle est offerte),</li> </ul> |                  |                 | √                  |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encouragez les participants à minimiser leur temps dans ou autour des installations.</li> </ul>  | √                | √               | √                  | √                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappelez aux athlètes et aux parents de suivre les lignes directrices visant la distanciation physique lorsqu'ils partent</li> </ul>   | √                | √               | √                  | √                |
| Encouragez ou obligez les clients à s'inscrire et à payer en ligne avant d'arriver aux activités de ringuette; dissuadez-les de faire des transactions en argent liquide.   | √                | √               |                    |                  |
| Si un athlète a des symptômes d'une grippe ou d'un rhume (nez qui coule, mal de gorge, fièvre, toux), il doit en informer l'équipe et rester chez lui jusqu'à la disparition des symptômes.   | √                | √               | √                  | √                |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Il devra peut-être subir un test de dépistage de la COVID-19 si les symptômes correspondent aux symptômes universels; si le test est positif, veuillez suivre les exigences de l'autorité de la santé publique</li> </ul>  |   | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Un entraîneur doit être prêt à exiger qu'un athlète présentant des symptômes quitte l'activité de ringuette</li> </ul>   |   |   | √ |   |
| Lorsque vous toussiez ou éternuez :   |   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Toussez ou éternuez dans un papier-mouchoir ou le creux de votre bras; pas dans votre main;</li> </ul>   | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Jetez les papiers-mouchoirs utilisés le plus tôt possible dans une poubelle doublée et lavez-vous les mains;</li> </ul>  | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche sans vous être d'abord lavé les mains.</li> </ul>   | √ | √ | √ | √ |
| Si des symptômes se manifestent dans les installations, assurez-vous d'en informer immédiatement le personnel de l'équipe et de mettre un masque en tissu. Rentrez chez vous et effectuez un suivi auprès de votre médecin.   |   |   |   |   |
| Les participants jugés vulnérables à la COVID-19 doivent être plus prudents et devraient parler à leur médecin avant de participer  | √ | √ |   |   |
| Faites la promotion d'une hygiène stricte des mains (lavage et désinfection) avant et après l'entraînement  |   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes après avoir utilisé les toilettes</li> </ul>   | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool (contenant au moins 60% d'alcool) si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau.</li> </ul>  | √ | √ | √ | √ |
| On recommande que tous ceux et celles qui entrent dans les installations portent un masque. On peut ôter son masque pendant les activités de ringuette, mais tout en conservant une distanciation physique.   |   |   |   |   |
| Surveillez les lignes directrices des autorités de la santé publique sur le port de masques.  |   | √ | √ | √ |
| Les athlètes doivent avoir leur propre bouteille d'eau étiquetée qu'ils doivent laver après chaque séance   |   |   |   |   |
| Chacun devrait avoir dans son sac un désinfectant pour les mains à base d'alcool (contenant au moins 60% d'alcool). Les participants devraient fréquemment se laver les mains, et notamment avant de partir de chez eux, avant d'entrer dans les installations, et après être sortis des installations. |   |   |   |   |
| Voyagez en famille pour des activités de ringuette et des événements à l'extérieur (pas de covoiturage)   |   | √ |   | √ |
| Si vous arrivez tôt et que le vestiaire n'est pas encore disponible, vous devez laisser votre sac de ringuette dans la voiture.   |   |   |   |   |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Les équipes qui sortent des vestiaires disposent de 20 minutes pour sortir (ce délai peut varier suivant les installations). Vous devez planifier votre arrivée pour éviter que les équipes qui entrent et qui sortent des installations se croisent.   | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez autant que possible l'utilisation des vestiaires</li> </ul>  |   |   | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demandez aux participants de mettre leurs chaussures ou leurs protège-lames pour qu'ils puissent partir rapidement.</li> </ul>   |   |   | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encouragez les participants à minimiser leur temps dans les installations</li> </ul>   |   |   | √ | √ |
| Pour les groupes d'âge où les parents doivent aider les athlètes avec leur équipement, limitez le nombre de parents dans le vestiaire ou l'aire pour se changer à un par athlète. L'entrée doit être contrôlée pour répondre aux exigences de distanciation physique  |   |   | √ | √ |
| Avoir un sac de sport distinct avec des vêtements pour l'entraînement hors glace. Si possible, portez les vêtements pour l'entraînement hors glace sous les vêtements de ville.   |   | √ | √ |   |
| Porter des vêtements qui minimisent les changements dans des espaces restreints   |   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous prévoyez faire un entraînement hors glace, veuillez porter les vêtements adéquats quand vous arrivez à l'installation. Si vous prévoyez faire un entraînement sur glace, portez tout votre équipement sauf le casque, les gants et les patins, que vous pourrez mettre une fois dans les installations.</li> </ul> |   | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez votre douche chez vous.</li> </ul>  |   | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne partagez aucun article de toilette, quel qu'il soit.</li> </ul>   |   | √ | √ | √ |
| Pendant l'échauffement, l'entraîneur doit s'assurer que la distanciation physique est respectée. Il est interdit de partager des rouleaux de mousse ou de l'équipement d'échauffement. Échauffez-vous hors des installations chaque fois que c'est possible.  |   | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participants doivent nettoyer tout le matériel d'entraînement de la condition physique après l'avoir utilisé.</li> </ul>   |   | √ | √ | √ |
| Il est strictement interdit de cracher ou de se moucher ouvertement pendant les activités de ringuette.   |   | √ | √ | √ |
| Il faut respecter les lignes directrices de santé et de sécurité afin de réduire le plus possible le nombre de parents et de spectateurs qui accompagnent les athlètes dans les installations. les athlètes   | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimisez autant que possible les rassemblements dans le hall d'entrée. Changer a dans le couloir d'entrée</li> </ul>  | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rejoignez la famille à la voiture si cela convient à l'âge des athlètes</li> </ul>   | √ | √ | √ | √ |
| Minimisez les entrées et les sorties, y compris du vestiaire. Les portes des installations sont considérées comme des points de contact à haut risque.  |   | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le personnel de l'équipe doit essayer de contrôler le nombre de fois où les athlètes entrent et sortent des vestiaires, car cela évite tout contact avec les poignées de porte. Utilisez le coude pour ouvrir les portes.</li> </ul>   |   | √ | √ | √ |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Il est interdit de partager des boissons ou de la nourriture  |   | √ | √ | √ |
| Les serviettes doivent être sur le banc et sous la responsabilité du préposé à la sécurité ou du soigneur et ne servir qu'en cas d'urgence  |   | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les serviettes ne sont pas destinées à un usage régulier par les athlètes. Si le préposé à la sécurité ou le soigneur utilise une serviette sur le banc, elle doit être mise de côté et lavée</li> </ul> |   | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des serviettes en papier et des mouchoirs en papier peuvent être disponibles pour s'essuyer le visage ou se moucher sur le banc</li> </ul>   |   | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des poubelles doivent être placées à proximité pour y jeter les serviettes et papiers</li> </ul>   |   | √ | √ | √ |
| Les poignées de mains entre les équipes sont interdites. Les arbitres peuvent saluer les entraîneurs, mais sans leur serrer la main.  |   | √ | √ | √ |
| Certaines pièces d'équipement doivent également être lavées (chandails, pantalons, bas, etc.) après chaque séance, conformément aux directives du fabricant.  | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les athlètes doivent s'assurer de garder leur équipement propre.</li> </ul>  | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encouragez les athlètes à sortir l'équipement de leur sac et à le sécher après CHAQUE séance.</li> </ul>   | √ | √ | √ | √ |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavez tous les sous-vêtements après chaque séance conformément aux directives du fabricant</li> </ul>  | √ | √ | √ | √ |