

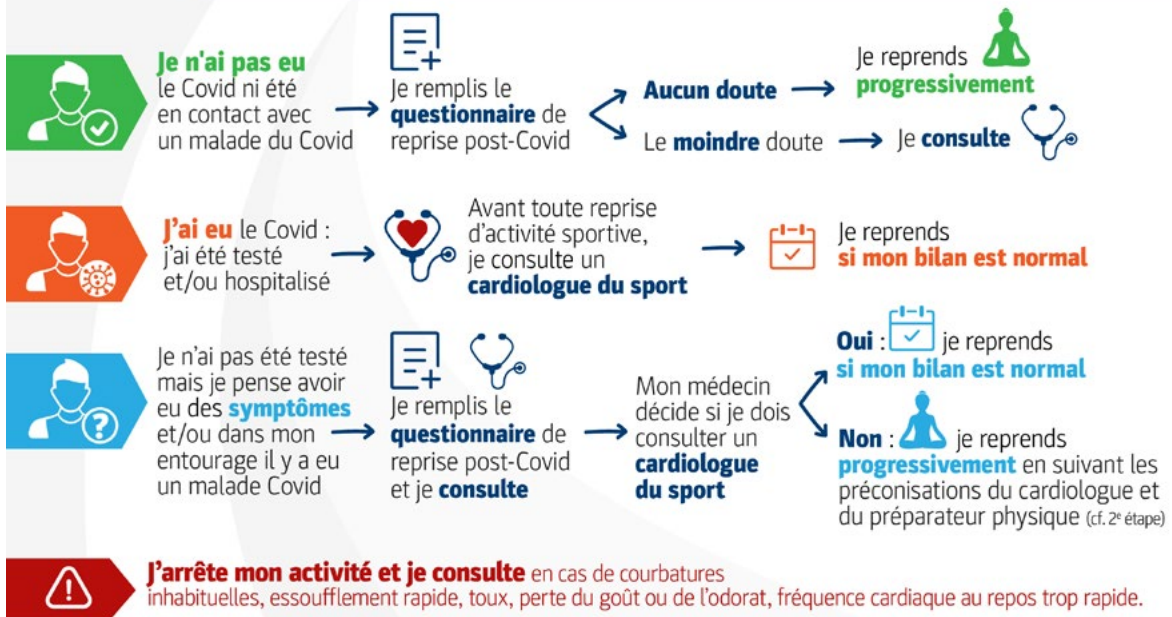


DOCTRINE MÉDICALE DE LA FFHANDBALL

Protocole de reprise

1^{re} ÉTAPE

Je veux reprendre une vraie activité physique



2^e ÉTAPE

J'ai eu l'aval médical





DOCTRINE MÉDICALE DE LA FFHANDBALL

Protocole de reprise

3^e
ÉTAPE

Je reprends une licence 2020-21

Pour l'obtention d'une licence permettant la participation aux activités compétitives et de loisirs :



Une visite médicale est **obligatoire** pour l'obtention d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition ou en loisir, compte tenu des risques :

- cardio-vasculaires liés au virus lui-même
- musculo-tendino-ligamentaires dus au confinement

Rappel

La licence 2019-20 est valable jusqu'au 15 septembre 2020 (hors mutation, hors compétition).

PRENDRE UNE LICENCE À PARTIR DU 1^{ER} JUIN

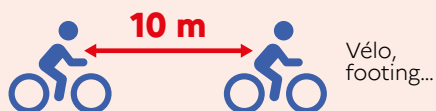
Vous pourrez reprendre votre licence pour la prochaine saison sportive dès lundi 1^{er} juin prochain. Pour cela, votre club devra vous transmettre les documents suivants :

- ▶ Le modèle de certificat médical vierge ;
NB : l'original du certificat médical doit rester la propriété du licencié s'il veut s'en servir pour une autre activité sportive
- ▶ Le questionnaire de reprise post-confinement ;
NB : ce questionnaire de reprise post-covid 19 est un document médical confidentiel qui doit être confié uniquement au médecin (et pas au club)
- ▶ La notice « Surveillance post-délivrance d'un certificat médical » décrivant les symptômes évocateurs d'une complication secondaire ou d'une contamination ultérieure qui conduirait à reconsulter un médecin.

**MINISTÈRE
DES SPORTS***Liberté
Égalité
Fraternité*

COVID-19

Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles
de distanciation**Éviter tout **contact
corporel**Respecter les **règles
barrières**Se changer et se doucher
à domicileRenoncer (pour l'heure) aux
compétitionsCommencer par des
**activités
extérieures**Renoncer **aux
manifestations**
comme les fêtes et
les assemblées générales limiter à **10 personnes
maximum** les rassemblements

SPORTS.GOUV.FR

Retrouvez-nous sur :



INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS
LES UNS LES AUTRES**Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcooliqueTousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoirSe moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeterEviter
de se toucher
le visageRespecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autresSaluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassadesEn complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectéeGOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000
(appel gratuit)

COVID-19

**PORTER UN MASQUE,
POUR MIEUX NOUS PROTÉGER**Se laver les mains **avant** de
mettre son masque
et **après** l'avoir retiréMettre et enlever
le masque en le prenant par
les lanièresCouvrir le nez
et la boucheUne fois posé,
ne plus le toucherAprès utilisation, le mettre
dans un sac plastique et le jeter
ou s'il est en tissu, le laver
à 60° pendant 30 min**Le masque est un moyen de protection complémentaire
qui ne remplace pas les gestes barrières**GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000
(appel gratuit)**LES BONS GESTES
FACE AU CORONAVIRUS :
OÙ JETER LES MASQUES,
MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?**

COVID-19

Ces déchets doivent être jetés dans
un sac poubelle dédié, résistant et
disposant d'un système de fermeture
fonctionnel.Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être
soigneusement refermé, puis conservé
24 heures.Après 24 heures, ce sac doit être jeté
dans le sac poubelle pour ordures
ménagères.Ces déchets ne doivent en aucun cas
être mis dans la poubelle des déchets
recyclables ou poubelle «jaune»
(emballages, papiers, cartons, plastiques).Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques
maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités
et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000

**CRISE DU CORONAVIRUS :
FAUSSES BONNES IDÉES,
VRAIES SOLUTIONS**

COVID-19

En protégeant notre santé,
nous pouvons aussi protéger notre environnement.**FAUSSE BONNE IDÉE :**
PRIVILEGIER LES PRODUITS
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE**VRAIE SOLUTION :**
EVITER LE PLASTIQUEDans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable.
Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable
et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.**FAUSSE BONNE IDÉE :**
JETER MES LINGETTES
DANS LES TOILETTES**VRAIE SOLUTION :**
JETER MES LINGETTES
DANS UN SAC POUCELLELes lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les
toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes
doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h
pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.**FAUSSE BONNE IDÉE :**
BRÔLER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX**VRAIE SOLUTION :**
VALORISER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUXBrûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent
de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air,
privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de
la proximité de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000