******

***Règles sanitaire sport recommandées concernant le Pickleball***

En cette période de pandémie, la pratique du pickleball en simple étant la plus sécuritaire

Si vous désirez jouer en double, faites-le idéalement avec des gens habitant sous votre toit ou avec toujours les mêmes partenaires.

**Avant l’activité**

* Lavez-vous les mains à l’eau et au savon pendant 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique en arrivant.
* Limitez les accessoires ou équipements personnels à  apporter au strict minimum (ex. : bouteille d’eau et serviette).
* éviter de porter les mains à son visage
* tousser dans son coude
* garder une distance de deux mètres.
* Laissez le bénévoles assigné, installer les filets.
* Signaler votre présence au responsable du terrain pour inscription au registre de l’activité.

**Pendant l’activité**

* Lavez-vous les mains à l’eau et au savon pendant 20 secondes ou avec une solution hydroalcoolique fréquemment par la suite.
* Respectez en tout temps la règle de distanciation physique de deux mètres le plus possible avec tout participant sauf pour ceux d’un même toit.
* la rotation des joueurs devra se faire dans le sens horaire
* Les poignées de main, les accolades et tout autre contact physique doivent être évités.
* Évitez tout partage d’équipement.
* Chaque utilisateur devrait également utiliser son propre équipement (ex. : jouer avec ses propres balles et raquette)
* Pour servir, utilisez votre balle clairement identifiée (couleur ou graphisme)
* retourner une balle à son propriétaire avec sa raquette ou avec le pied;
* ne pas toucher aux surfaces et équipements sur le terrain (ex. poteaux, filets, bancs, etc.);

**Après l’activité**

* Lavez-vous les mains à l’eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant de quitter le lieu de pratique et à votre retour à la maison.
* Évitez de flâner sur place et retournez à votre domicile directement.
* assigner des bénévoles pour le rangement et la désinfection des filets.
* nettoyer ses balles, pièces d’équipements et changer de vêtements à la maison.

\*\*\* Attention : Les toilettes ne seront pas accessibles sur les lieux jusqu’à nouvelle ordre.

Recommandation de la Fédération Pickleball Québec

* Rappelez-vous que le pickleball est un jeu mais qu’il ne faut jamais jouer avec notre santé, notre sécurité ni celles des autres.
* Si vous ne vous sentez pas à l’aise avec ce que vous voyez, avec ce qui se passe sur le terrain : ne jouez pas, quittez !