

# COVID EVENT PROTOCOL

## Courses cyclistes sur route nationales

### A. DISPOSITIONS GENERALES

Depuis le lundi 7 mars 2022, la Belgique est passée en code « Jaune », ce qui implique la levée de nombreuses restrictions. Il n'y a plus de protocole relatif aux activités physiques et sportives.

Cependant, des mesures préventives restent utiles (non obligatoires).

### B. AVANT LA COURSE

#### **Ne faites pas de sport si vous êtes malade**

Faire du sport lorsque vous êtes malade ou peu après l'avoir été peut vous rendre encore plus malade. Si vous vous entraînez avec d'autres personnes, vous risquez d'infecter des gens.

Ne faites donc pas de sport en compagnie si vous êtes atteint d'une maladie infectieuse. Non seulement le covid-19, mais aussi les rhumes, la grippe, la bronchite, la pneumonie, la grippe intestinale... c'est le nouveau normal.

**Coueurs, membres du staff, officiels, collaborateurs. Si vous présentez un des symptômes suivants, vous devez contacter votre médecin de famille ou votre médecin traitant :**

- fatigue anormale
- sensation générale de maladie (perte d'énergie combinée à des frissons, somnolence, douleurs musculaires, manque d'appétit...).
- des douleurs inexplicables dans plusieurs groupes musculaires
- mal de tête qui ne disparaît pas avec 1 dose de paracétamol
- toux sèche
- problèmes respiratoires
- fièvre (38°C ou plus)
- mal de gorge
- perte de goût ou d'odeur
- nez qui coule
- éternuer plusieurs fois par jour (sans allergie)
- vomissements et/ou diarrhées plusieurs fois par jour, avec ou sans douleurs abdominales, nausées, grondements d'intestins, maux de tête, crampes ou fièvre

Certains de ces symptômes peuvent également se manifester sans risque pour les autres, comme la rhinite allergique aux foins, les maux de tête lors de migraines ou la diarrhée comme effet secondaire d'un médicament pour une pathologie non contagieuse.