



## 2020-03 « Faire du sport à la maison »

En cette période exceptionnelle de « Je reste à la maison », il est difficile de maintenir une activité physique régulière. Heureusement, de nombreuses alternatives sont mises en ligne afin de rester en forme.

Ci-dessous, nous vous transmettons quelques conseils du BPA afin de s'entraîner en toute sécurité :

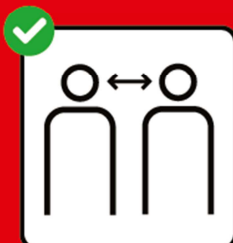
- Dégagez suffisamment d'espace et éliminez tout obstacle. Adaptez votre surface d'entraînement et prévoyez assez de place (attention aux rebords de meubles et aux obstacles)
- Ne vous entraînez pas avec des appareils improvisés. Veillez à ce que vos équipements de sport soient installés de manière conforme
- Préférez les exercices déjà connus
- Un entraînement vidéo en ligne? Utilisez des vidéos de prestataires qualifiés
- Ne soyez pas trop ambitieux : effectuez les exercices correctement, lentement et de manière contrôlée

Avec l'arrivée des beaux jours et les vacances de Pâques, nous vous rappelons ci-dessous les recommandations de l'OFSP qui restent valables jusqu'à nouvel avis.

## VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



Rester à la maison dès maintenant.



Garder ses distances.



Se laver soigneusement les mains.



Éviter les poignées de main.



Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.