



Corona News !!

Chers athlètes, chers intéressés

Nous espérons par avance que vous allez tous bien et que vous avez passé un bel été malgré les turbulences.

Nous commencerons les activités sportives le **31 août**. Toutes les dates de cours et les responsables se trouvent comme d'habitude dans [le programme annuel 2020](#) (version 6 actuelle).

Notre chef technique, Viktor Vujovic, a maintenant défini un concept de protection, qui est coordonné avec PluSport, nos partenaires et le canton. Il faut absolument le garder, afin de ne pas prendre de risques. Voir annexe.

Tous les chefs de groupe de notre association ainsi que Viktor sont à votre disposition pour toute question.

En outre, vous trouverez dans le bulletin d'information actuel les dates fixes des randonnées et le groupe d'escalade à BlocZone ainsi que d'autres nouvelles importantes.

Prenez un bon départ et avec nos salutations sportives.

Le comité

Corona News !!

Liebe Sportler, liebe Interessierte

Wir alle hoffen vorab, dass Ihr alle wohlauf seid, und trotz der turbulenten Zeit einen schönen Sommer erlebt habt.

Wir starten den Sportbetrieb **ab 31. August**. Alle Kursdaten und die Verantwortlichen Leiter findet ihr wie gewohnt im [Jahresprogramm 2020](#) (aktuelle Version 6).

Unser technischer Leiter Viktor Vujovic, hat nun ein Schutzkonzept festgelegt, welches mit PluSport, unseren Partner und dem Kanton abgestimmt ist. Dies ist unbedingt einzuhalten, damit wir möglichst keine Risiken eingehen. Siehe Anhang.

Alle Gruppleiter unser Sekretariat sowie Viktor stehen euch für Fragen gerne zur Verfügung.

Im Weiteren findet ihr im aktuellen Newsletter die festgelegten Daten für die Wander- und die Inhousekletter Gruppe und weitere wichtige Neuigkeiten.

Auf einen guten Start und mit sportlichen Grüßen.

Der Vorstand



Nouveau groupe polysportif pour enfants / adolescents

Où : Halle de sport Vignettaz A, Fribourg

Quand : Lundi 17.15 - 18.15

Quoi : Polysport (jeu, sport, plaisir, force, équilibre, cohésion, esprit d'équipe...)

Seuls les enfants (min. 12 ans) et les jeunes (max. 18 ans révolus) souffrant d'un handicap mental et/ou multiple peuvent participer à cette offre de polysport. Pour pouvoir commencer avec le groupe sportif après les vacances d'été 2020, nous avons encore besoin de participants sportifs.

Vous aimez être en mouvement ? Vous aimez essayer différents jeux et équipements de gymnastique ? Aimez-vous faire la connaissance d'autres enfants / jeunes ? Alors vous vous intégrez parfaitement dans notre groupe sportif.

Neue Polysportgruppe für Kinder / Jugendliche

Wo : Sporthalle Vignettaz A, Fribourg

Wann: Montag 17.15 – 18.15 Uhr

Was: Polysport (Spiel, Sport, Spass, Kraft, Balance, Gemeinsamkeit, Teamgeist....)

An diesem Polysportangebot können ausschliesslich Kinder (ab 12 Jahren) und Jugendliche (bis 18. Jahre) mit einer geistigen- und oder mehrfachen Behinderung teilnehmen. Damit wir nach den Sommerferien 2020 mit der Sportgruppe beginnen können, brauchen wir noch sportliche TeilnehmerInnen.

Bist du gerne in Bewegung? Hast du Freude verschiedene Spiele und Turngeräte aus zu probieren? Lernst du gerne andere Kinder / Jugendliche kennen? Dann passt du perfekt in unsere Sportgruppe.





Nouveau groupe rafroball pour sportifs région du Lac

Où : Halle de sport école primaire, Cressier
Quand : Mercredi 18.00-20.00
Qui : Equipe - Rafroseelac

Le Rafroball est un sport de balle rassemblant des règles de handball, de football et de basketball, rassemblant personne avec et sans handicap dans la même équipe.

Neue Rafroball-Gruppe für SportlerInnen der Seenregion

Wo : Sporthalle Primarschule, Cressier
Wann: Mittwoch 18.00-20.00 Uhr
Wer: Rafroseelac

Rafroball ist ein Ballsport, der die Regeln des Handballs, des Fußballs und des Basketballs vereint und Menschen mit und ohne Behinderungen in einer Mannschaft zusammenführt.



Rando



Notre prochaine rando du **6 septembre 2020** est **ouverte à tous** et nous attendons vos inscriptions par mail sous info@sh-fr.ch.

Délai 1^{er} septembre – l'inscription est obligatoire.

Chef de course Mathilde Auer
Tour du Lac de Pérolles - **départ 08h30**

RV sur le parking **HAUTE ECOLE D'INGENIERIE ET D'ARCHITECTURE FRIBOURG - HEIA-FR**
Pérolles 80 - 1700 Fribourg.

Ligne du Bus 1 - Agy / Granges-Paccot-Marly

Wandern

Unsere nächste Wanderungen vom **6. September 2020** **ist für alle offen** und wir warten auf Ihre Anmeldung per Mail unter info@sh-fr.ch

Anmeldeschluss 1. September - die Anmeldung ist obligatorisch.

Tourenleiterin Mathilde Auer
Tour du Lac de Pérolles - **Start 08.30 Uhr**

Treffpunkt auf dem Parkplatz **HOCHSCHULE FÜR TECHNIK UND ARCHITEKTUR FREIBURG - HTA-FR**
Pérolles 80 - 1700 Freiburg.

Buslinie 1 – Agy / Granges-Paccot-Marly





Futsal : Nouveau Sport

Le futsal est un sport collectif apparenté au football, qui se pratique en salle. Deux équipes de 5 s'affrontent sur un terrain de Handball, avec 4 joueurs de champ et 1 gardien par équipe.

Public : ouvert à tous, homme/femme, âge minimum 16 ans révolus

Lieu : Mercredi, halle de sport Vignettaz A, de 19h-20h15

Matériel nécessaire : chaussures d'intérieures

Inscription : Bureau Sport-handicap Fribourg, 026 401 02 20, info@sh-fr.ch ou sur notre site Internet

Futsal : NEU

Futsal ist eine Sportart in der Halle und ist mit dem Fussball verwandt. Auf einem Handballfeld treten zwei 5er-Teams an, mit 4 Feldspielern und einem Torwart pro Team.

Teilnehmer: Offen für alle, männlich/weiblich, Mindestalter 16 Jahre alt.

Sportkleidung und Hallenturnschuhe

Ort: Mittwoch, Sporthalle Vignettaz A, Zeit: 19-20.15 Uhr

Anmeldung: SHF, Freiburg, 026 401 02 20, info@sh-fr.ch oder auf unserer Website.



Prochaines dates au mur de grimpe sur inscriptions par mail

Nächste Termine am Klettern zur Anmeldung per mail

12 + 26 septembre / September 2020

10 octobre / Oktober 2020

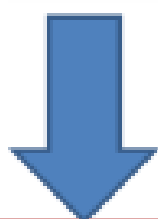
07 + 28 novembre / November 2020

12 décembre / Dezember 2020



GRAND LOTO

Halle des Fêtes St-Léonard
Fribourg



le dimanche
30.08.2020
A 14 H 00

40 séries

Fr. 25'100.-- de lots

**1 royale à fr. 900.--
+ jackpot 2'000.--**

40	X	fr. 60.--	40	X	fr. 100.--
26	X	fr. 300.--	8	X	fr. 500.--
6	X	fr. 1'000.--			

Abonnement : fr. 20.-- Volant : fr. 5.-- pour 8 séries

Loto-contrôle

Se recommande : **SPORT-HANDICAP FRIBOURG**



Annexe: Concept de protection 2, Ref Plusport 2.6.2020

Nouvelles conditions cadres

Depuis le 6 juin 2020, les entraînements sont à nouveau autorisés dans tous les sports, sous réserve du respect des concepts de protection propres à chaque club. Le 22 juin, de nouvelles modifications sont entrées en vigueur. Pour les activités sportives nécessitant un contact physique étroit et constant, il est recommandé d'organiser l'entraînement par groupes fixes. On parle de contact étroit lorsque des personnes restent longtemps (plus de 15 minutes), ou de manière répétée, à une distance de moins de 1,5 mètre les unes des autres, sans mesure de protection.

Les règles suivantes doivent être respectées lors des entraînements :

1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, être isolées, et contacter leur médecin traitant. Les signes avant-coureurs sont les suivants :

- Toux, maux de gorge, souffle court avec ou sans fièvre, sensation de fièvre ou douleurs musculaires et/ou
- Apparition soudaine d'une perte de goût ou d'odorat

2. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans l'installation sportive, dans les vestiaires, lors des discussions, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez encore une distance de 1,5 mètre avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». Lorsque la distance ne peut être garantie, **il est nécessaire de porter un masque**. Les contacts corporels sont seulement autorisés, dans tous les sports, au moment de l'entraînement à proprement parler.

3. Comportement dans les vestiaires

Les sportifs arrivent changés et prêts pour l'entraînement. S'ils doivent se changer, mettre des baskets ou enfiler le maillot de bain, **le port du masque est obligatoire** et à la charge de l'athlète. Le club fournira à chaque moniteur un petit stock de masque en cas d'oubli. Les habits des sportifs doivent être rangés dans un sac qui sera mis dans un coin de la salle, dans la remise à matériel ou autre espace disponible. À la fin de la séance, **les sportifs ne se douchent pas** dans les locaux et le feront à la maison.

4. Se laver soigneusement les mains

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage. **C'est au moniteur ainsi qu'à l'assistant de chaque groupe d'assurer la mise en exécution de cette règle**. Si la salle de sport n'offre pas la possibilité de se laver les mains le club fournira le matériel nécessaire.

5. Etablir des listes de présence

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des listes de présence pour tous les entraînements. La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte ainsi que de la remettre à la personne responsable du plan coronavirus (voir point 5). Le moniteur responsable est libre de décider de la forme sous laquelle il souhaite tenir ces listes (par exemple : doodle, application, Excel, etc.).

6. Personne de contact

Le chef technique du club, Viktor Vujovic, est chargé de la mise en œuvre des nouvelles règles. Il informe les moniteurs du concept et s'assurera de sa réalisation durant les leçons de sport. Il rendra visite à chaque groupe dès la reprise des entraînements. Si vous avez des questions, veuillez le/la contacter directement (Tél : 079/963.99.13 ou vujovicviktor9@gmail.com).

7. Communication du concept de protection

En outre, les mesures de communication suivantes sont prises :

- E-mail d'information à toutes les parties prenantes mentionnées ci-dessus
- Site web
- Groupe WhatsApp des moniteurs



Anhang: Corona Schutzkonzept 2 (Ref. Plusport 2.6.2020)

Neue Rahmenbedingungen

Seit dem 6. Juni 2020 ist das Training in allen Sportarten wieder erlaubt, sofern die Schutzkonzepte der einzelnen Vereine eingehalten werden. Am 22. Juni traten weitere Änderungen in Kraft. Für sportliche Aktivitäten, die engen und ständigen Körperkontakt erfordern, wird ein Training in festen Gruppen empfohlen. Unter engem Kontakt kommt es, wenn sich Personen ohne Schutzmassnahmen längere Zeit (mehr als 15 Minuten) oder wiederholt in einem Abstand von weniger als 1,5 Metern voneinander aufhalten.

Die folgenden Regeln müssen während des Trainings beachtet werden:

1. Keine Symptome während des Trainings

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen **NICHT** am Training teilnehmen. Sie sollten zu Hause bleiben, isoliert werden und sich an ihren Arzt wenden. Die Warnzeichen sind wie folgt:

- Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit mit oder ohne Fieber, Fiebergefühl oder Muskelschmerzen. und/oder
- Plötzlich einsetzender Verlust von Geschmack oder Geruch

2. Abstand halten

Auf der Hinfahrt, bei der Ankunft in der Sportanlage, in den Umkleideräumen, bei Besprechungen, unter der Dusche, nach dem Training und auf der Rückfahrt - halten Sie in diesen und ähnlichen Situationen einen Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ein und geben Sie sich nicht die Hand oder "high five". Wenn der Abstand nicht garantiert werden kann, ist das Tragen einer Maske erforderlich. In allen Sportarten ist Körperkontakt nur während des eigentlichen Trainings erlaubt.

3. Verhalten in den Umkleideräumen

Die Athleten kommen verändert und trainingsbereit an. Wenn sie sich umziehen, Turnschuhe oder Badeanzüge anziehen müssen, ist das Tragen einer Maske obligatorisch und geht zu Lasten des Athleten. Der Club stellt jedem Ausbilder einen kleinen Vorrat an Masken zur Verfügung, falls er sie vergessen sollte. Die Kleidung der Athleten muss in einem Beutel aufbewahrt werden, der in einer Ecke des Raumes, im Geräteschuppen oder in einem anderen verfügbaren Raum platziert wird. Am Ende der Sitzung duschen die Athleten nicht auf dem Gelände, sondern zu Hause.

4. waschen Sie sich gründlich die Hände

Das Händewaschen spielt eine Schlüsselrolle für die Hygiene. Es ist daher wichtig, sich vor und nach dem Training die Hände mit Seife zu waschen, um sich selbst und die Menschen um Sie herum zu schützen. Es obliegt dem Ausbilder und dem Assistenten jeder Gruppe, dafür zu sorgen, dass diese Regel durchgesetzt wird. Wenn die Turnhalle keine Möglichkeit zum Händewaschen bietet, stellt der Club die erforderliche Ausrüstung zur Verfügung.

5. Erstellung von Anwesenheitslisten

Auf Anfrage müssen enge Kontakte den Gesundheitsbehörden für 14 Tage bescheinigt werden. Um die Rückverfolgung von Personen zu vereinfachen, führt der Club für alle Trainingseinheiten Anwesenheitslisten. Die für die Ausbildung verantwortliche Person ist dafür verantwortlich, eine vollständige und genaue Liste zu führen und sie der für den Coronavirus-Plan verantwortlichen Person zu übergeben (siehe Punkt 5). Der verantwortliche Dozent kann frei entscheiden, in welcher Form er diese Listen führen möchte (z.B. Doodle, Applikation, Excel, etc.).

6. Kontaktperson

Der technische Leiter des Klubs, Viktor Vujovic, ist für die Umsetzung der neuen Regeln verantwortlich. Er informiert die Ausbilder über das Konzept und sorgt für dessen Umsetzung während des Sportunterrichts. Er wird jede Gruppe besuchen, sobald das Training wieder aufgenommen wird. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an ihn (Tel: 079/963.99.13 oder vujovicviktor9@gmail.com).

7. Kommunikation des Schutzkonzepts

Darüber hinaus werden folgende Kommunikationsmaßnahmen ergriffen:

- Informations-E-Mail an alle oben genannten Interessenvertreter
- Website
- WhatsApp Überwachungsgruppe