



FÉDÉRATION ROYALE MAROCAINE DE NATATION



COMMISSION MÉDICALE

Communiqué N° 001/19-20

Nul n'est à l'abri de l'épidémie Covid 19 où même les plus puissants sont touchés en plein fouet et nul encore n'est à l'abri des changements imposés par cette pandémie qui nous place dans une situation d'urgence vitale.

Ce confinement (malgré la distanciation sociale qu'il crée) reste pour nous marocains la meilleure des solutions, nous sommes tous astreints à rester chez nous, ceci étant pour notre sécurité, pour la sécurité d'autrui et celle de notre pays.

A propos du nageur, le confinement ne crée pas uniquement une distanciation sociale mais aussi un éloignement de son milieu habituel d'entraînement: le milieu aquatique, le nageur doit rester actif, doit contrôler ses entrées et ses sorties en calories, doit adopter une activité physique à sec adaptée à la natation, doit garder une attitude positive malgré les circonstances, doit veiller à développer son immunité par une alimentation équilibrée riche et variée, un mental élevé et un sommeil suffisant et réparateur tout en espérant un retour rapide aux conditions habituelles.

Dr. Rachid ABOUZAIID

Président de la commission médicale