



COVID-19 PREPAREDNESS

Neil DeGrasse Tyson, a famous astrophysicist and author, on a recent appearance on the Steven Colbert show, said that the coronavirus epidemic is a true test of whether or not the general public is prepared to listen to the scientists or not. This will most certainly determine how the inevitable spread of this virus is managed.

Some of us masters weightlifters are certainly in the higher risk group and our competitions, though not bursting at the seams with participants, are none the less conducted in small to moderate sized venues.

To this end, I have directed the Dakota Weightlifting Club, 2020 Canadian Masters Weightlifting Championships host, to take reasonable efforts to ensure the safety of our member participants, spectators and officials. Volunteers will be tasked with specific responsibilities which include ensuring that all areas used by athletes, officials and spectators are appropriately kept clean, including all equipment used by athletes and officials.

I believe such practices may become the norm, even though our Championships occur well after the usual Canadian flu season; a season that peaks between October and February and has a history of tapering off by April. The coronavirus will most likely be around for a longer period of time.

I urge our members to be vigilant at home and at their place of training by taking the simplest and yet most effective measures to minimize their chance of contracting this and many other viruses. Please stay away from people who are sick, cover your coughs and sneeze with your elbow or item of clothing, avoid touching your eyes, nose or mouth with your hands and fingers (especially with unwashed hands), stay away from your gym when you are feeling sick, wash your hands before and after your workout and upon entering your home. At our National Meet consider greeting and congratulating each other with a pat on the shoulder or by a nice big smile. Don't forget to also eat and sleep well, keep hydrated, and avoid overtraining to the point that your recovery and resistance to disease are jeopardized. If the situation worsens, I will communicate with all members through their email addresses as well as on our official Canadian Masters Weightlifting website: <https://cdnmastersweightlifting.org/> which I am sure you have all been visiting on a regular basis.

Stay as healthy as humanly possible so we can again share our competitive spirit with each other at the 2020 Canadian Masters Championships and the 2020 World Masters Championships in Orlando, Florida.

Mark Gomes – President
Canadian Masters Weightlifting Federation
Haltérophilie Canadienne Maîtres



COVID-19 PRÉPARATION

Neil DeGrasse Tyson, un célèbre astrophysicien et auteur, à une récente participation à l'émission de télé de Steven Colbert, a dit que l'épidémie de coronavirus est un vrai test pour voir si le public général est prêt à écouter les scientifiques ou non. Ceci va certainement déterminer comment la propagation inévitable de ce virus est gérée.

Certains de nous haltérophiles Maîtres sont certainement dans le groupe à risques plus élevés et nos compétitions, bien qu'elles ne soient pas si pleines de participants, sont toutefois tenues dans des lieux de grandeur petite ou modérée.

Pour cette raison, j'ai demandé au Dakota Weightlifting Club, l'hôte des Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie 2020, de faire des efforts raisonnables pour s'assurer de la sécurité de nos membres participants, spectateurs et officiels. Les bénévoles vont avoir des responsabilités spécifiques qui incluent s'assurer que les zones utilisées par les athlètes, officiels et spectateurs sont gardées convenablement propres, incluant tout l'équipement utilisé par les athlètes and officiels.

Je crois que ces habitudes deviendront la norme, même si nos Championnats sont tenus bien après la saison habituelle canadienne de la grippe; une saison qui est à son apogée entre octobre et février et qui a une histoire de s'estomper par le mois d'avril. Le coronavirus va plus probablement être présent pour une plus longue période de temps.

J'exhorte nos membres à être vigilants à la maison et à leur lieu d'entraînement en prenant les mesures les plus simples et efficaces pour minimiser leur chance de contracter ce virus et bien d'autres. SVP restez loin de ceux qui sont malades, couvrez vos toux et vos éternuements avec votre coude ou item de vêtement, évitez de toucher vos yeux, nez et bouche avec vos mains et doigts (spécialement avec des mains non lavées), n'aller pas à votre gym quand vous êtes malades, lavez vos mains avant et après votre session d'entraînement et après avoir retourné dans votre maison. À notre compétition nationale, considérez vous saluer et féliciter entre vous avec un tapotement d'épaule ou un beau grand sourire. N'oubliez pas non plus de bien manger et dormir, gardez vous hydratés, et évitez le surentraînement jusqu'au point de nuire à votre récupération et à votre résistance aux maladies. Si la situation empire, je vais communiquer avec tous les membres par le biais de leurs courriels et par le site web officiel de l'Haltérophilie Canadienne Maîtres: <https://cdnmastersweightlifting.org/> dont je suis sûr que vous visitez sur une base régulière.

Restez aussi en santé qu'il est humainement possible pour que nous puissions encore partager notre esprit compétitif entre nous aux Championnats Canadiens Maîtres 2020 et aux Championnats Mondiaux Maîtres 2020 à Orlando en Floride.

Mark Gomes – Président
Canadian Masters Weightlifting Federation
Haltérophilie Canadienne Maîtres