



Précautions sanitaires à prendre par les pratiquants avant de se rendre au dojo :

- ✓ J'ai un bon état de santé général
- ✓ Si j'ai eu le COVID-19, ou des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées, ...), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise.
- ✓ Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés. **Porter un judogi propre.**
- ✓ **Prendre un sac à l'intérieur duquel il doit y avoir des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydroalcoolique, ses « zori », et sa gourde.**

Dans le dojo et durant la séance :

- Lavage des mains à l'entrée du dojo avec gel hydro alcoolique mis à votre disposition.
- Port du masque obligatoire, non fourni par le club, en dehors des temps d'activité physique pour tous les pratiquants, les accompagnants ainsi que pour les encadrants lors de la séance.
- Respecter les gestes barrières Covid-19 : tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique, saluer sans se serrer la main, se laver les mains régulièrement, **proscrire tout échange de matériel personnel** : habits, judogi, gourdes...
- Des parcours de circulation organisés par le club, les pratiquants entreront par la porte d'entrée du dojo et ressortiront par la porte arrière, afin de limiter au maximum les croisements entre les personnes, et les points de rassemblement.
- Vestiaires collectifs : Pas d'ouverture des vestiaires, ni de douche pour le moment mais sanitaires - wc-accessibles.
- A chaque entrée sur le tatami, le pratiquant enlève son masque, le range avec ses autres effets personnels dans son sac, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro alcoolique mis à disposition par le club.
- A chaque sortie du tatami, le pratiquant remet son masque, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique mis à disposition par le club.
- La séance se déroule de manière classique.
- Une vigilance particulière est apportée à l'aération et à la désinfection quotidienne du dojo et des espaces de pratique.

Le dernier cours de la journée nettoiera la surface de Tatamis

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade