

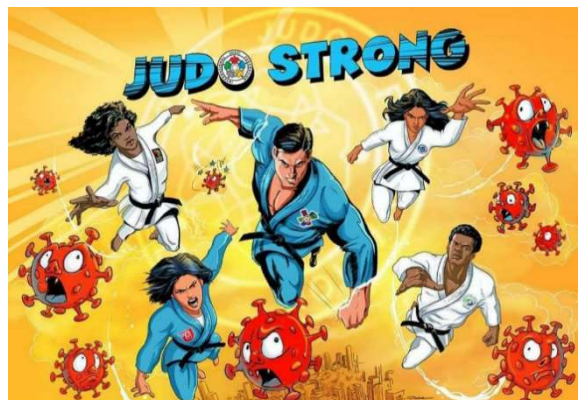
RERISE DES ENTRAINEMENTS MAI 2021 : consignes sanitaires détaillées :

Les gestes sanitaires à respecter de manière systématique :

Les gestes barrières Covid-19 et port du masque sont obligatoires pour toute personne (en dehors de la situation de pratique physique).

Préconisations sanitaires à prendre 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.
- S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.
- Porter un judogi (= kimono) propre.
- Prendre un sac à l'intérieur duquel doivent figurer son judogi, des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori », sa gourde et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème.



Préconisations sanitaires à respecter dans le dojo et durant la séance :

- Lavage des mains à l'entrée du dojo.
- Port du masque obligatoire en dehors des temps d'activité physique.
- 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...
- 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 hydroalcoolique.
- A chaque sortie du tatami, le pratiquant remet son masque, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydroalcoolique.
- La séance se déroule de manière classique.
- Les judokas nés en 2006 et avant devront obligatoirement emporter avec eux une serviette pour éponger la sueur qu'ils dégageront lors des entraînements.
- Eviter les regroupements et discussions des pratiquants autour du tapis.

Préconisations sanitaires à prendre en retournant au domicile :

- Après chaque séance, le pratiquant veillera à laver son judogi et ses effets personnels (zoori, gourde, etc...)
- Le pratiquant veillera à réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque)

AUTRES CONSIGNES IMPORTANTES LORS DE L'ENTRAINEMENT :



- > Le judo est un art martial et une pratique sportive intense. Pour éviter les blessures, j'ôte mes bijoux avant l'entraînement et je les garde pour d'autres occasions !
- > Pas de barrette métallique, ni plastique dans les cheveux ; un élastique suffit pour nouer mes cheveux !
- > Sous la veste du kimono, un t-shirt blanc à col rond « ras du cou » pour mon confort et le respect des autres judokas avec lesquels je vais m'entraîner et combattre.