



## *Protocole de reprise Judo*

*Avant de venir au Dojo, avoir un bon état de santé général!*

- *En cas d'infection passée au COVID-19, ou de symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhée)*

*Consulter d'abord un médecin avant la reprise*

- *Être douché, avoir les cheveux propres et attachés, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés*
- *Porter un kimono propre (lavé régulièrement)*
- *Préparer un sac à l'intérieur duquel se trouvent des mouchoirs jetables non utilisés, une lotion hydro-alcoolique et une gourde d'eau.*
- *Prendre ses précautions pour éviter un passage aux toilettes*

## *AU DOJO ET DURANT LA SÉANCE*

- *Venir à l'heure au cours*
- *Port du masque obligatoire (sauf moins de 11 ans) en dehors des temps d'activité physique*
- *Les accompagnants restent à l'extérieur (sauf demande de renseignements ou aide pour les 5/6ans)*
- *L'utilisation des vestiaires collectifs est interdites. Les toilettes sont fermées (sauf urgence)*
- *Ranger ses affaires sur les bancs prévues à cet effet*
- *A chaque entrée sur le tatami, le pratiquant se frictionne mains et pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique*
- *Les séances se dérouleront normalement (conformément aux consignes de la fédération de Judo)*

*Le pratiquant s'engage à respecter le protocole sanitaire judo, visant une pratique sécurisée pour la santé de tous*