

## PROTOCOLE SANITAIRE COVID-19 POUR LES PRATIQUANTS

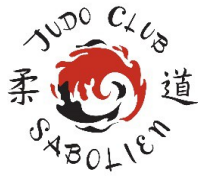
ISSU DU PROTOCOLE SANITAIRE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO ET DU PLAN MUNICIPAL DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES DE LA VILLE DE SABLÉ SUR SARTHE.

### AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

- >> Je me sens en bonne forme physique.
- >> 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 qui me remettra un certificat de reprise d'activités.
- >> Je me suis douché(e), lavé(e) les cheveux, j'ai les mains propres et les ongles correctement coupés.
- >> Je viens habillé(e) en judogi (kimono) propre et chaussures de ville, une tenue peut être mise par dessus mais les vestiaires sont inaccessibles.
- >> Je prends un sac spécifique au judo comprenant :
  1. un judogi (kimono) propre (en cas d'impossibilité de s'habiller avant le cours)
  2. un masque avec un sac congélation à zip marqué de mon nom, prénom pour le ranger pendant le cours
  3. des mouchoirs jetables avec un deuxième sac congélation à zip marqué de mon nom, prénom pour les isoler après utilisation
  4. une solution ou gel hydro-alcoolique marqué(e) de mon nom, prénom
  5. des zoris ou tongs propres marqués(es) de mon nom, prénom
  6. une bouteille d'eau ou gourde marquée de mon nom, prénom
  7. un sac pour les chaussures de ville
  8. une fiche d'identification (papier libre avec mon nom, prénom, année de naissance, adresse, numéro de téléphone et mail de mon responsable légal)
- >> Je respecte les horaires d'arrivée et de départ des cours.

### DANS LE DOJO ET PENDANT LE COURS

- >> Pour éviter tout risque de contamination, les parents ou accompagnant(s) ne sont pas admis dans le dojo.
- >> J'arrive en judogi (kimono) propre avec chaussures de ville.
- >> Je me lave les mains dans le hall (solution ou gel hydro-alcoolique fourni(e) par la mairie de Sablé sur Sarthe).
- >> Si j'ai plus de 11 ans, je porte obligatoirement un masque en dehors du tatami. Le professeur porte également un masque pendant le cours (sur et en dehors du tatami).
- >> Je respecte les gestes barrières Covid-19 : je tousse ou éternue dans mon coude ou dans un mouchoir, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main, je me lave les mains régulièrement, je n'échange pas mes affaires (habits, judogi, gourde...).
- >> Je respecte le parcours de circulation défini par la municipalité (marquage au sol).
- >> Je respecte les distances de sécurité (plus d'un mètre), les rassemblements sont interdits.
- >> Je dois obligatoirement mettre mes zoris ou tongs pour rentrer dans la salle de combat. Mes chaussures de ville sont rangées dans le sac prévu à cet effet. Celui-ci est remis dans le sac de judo. L'utilisation du casier à chaussures n'est plus autorisée.
- >> Dès le début des cours, je donne ma fiche d'identification à mon professeur. Il la prend en photo et me la rend.
- >> Je dépose mon sac de sport dans la zone de stockage désignée par mon professeur. Si je dois me déshabiller, j'avertis mon professeur qui m'indiquera l'endroit où je peux le faire.
- >> A chaque entrée sur le tatami, j'enlève mon masque, je le range dans son sac congélation, je dépose mes zoris ou tongs, ma gourde, mes mouchoirs et ma fiche près du tatami. Je respecte une distance d'au moins un mètre avec mes partenaires.
- >> Avant de monter sur le tatami, je me lave les mains et les pieds avec ma solution ou gel hydro-alcoolique. Le tatami est désinfecté 3 fois par jour par la mairie de Sablé sur Sarthe.
- >> Je salue en respectant la distanciation physique d'au moins un mètre avec mes partenaires.



>> INFORMATION LICENCIÉS / PARENTS

---

## PROTOCOLE SANITAIRE COVID-19 POUR LES PRATIQUANTS

ISSU DU PROTOCOLE SANITAIRE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO ET DU PLAN MUNICIPAL DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES DE LA VILLE DE SABLÉ SUR SARTHE.

---

>> A chaque sortie du tatami (toilettes, remplissage de gourde ou départ), je remets mon masque, je me lave les mains et les pieds à l'aide de ma solution ou gel hydro-alcoolique et je mets mes zooris ou tongs.

>> Je fais toujours attention à respecter une distance minimum d'un mètre avec mes partenaires en dehors du tatami et je suis scrupuleusement les consignes de mon professeur pour l'utilisation des toilettes, les entrées et sorties du tatami.

### CHEZ MOI, JE PRÉPARE MON PROCHAIN COURS

>> Je lave mon judogi, mes zooris ou tongs, ma gourde.

>> Je veille à toujours avoir dans mon sac de la solution ou du gel hydro-alcoolique, des mouchoirs et un masque propre.

J'ai lu et compris les consignes.

A (lieu) .....

Le (date) .....

Signature du responsable légal

Signature du pratiquant

Le Judo club sabolien vous remercie de votre compréhension.