



CONSIGNES SANITAIRES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITE

(A partir du 01/09/2020)

Préconisations générales

- Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j
- J'ai un bon état de santé général
- Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)
- Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise
- Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum.

Préconisations spécifiques à la FFJDA

- Se doucher et avoir les cheveux lavés
- S'assurer que son judogi ait bien été lavé
- Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés
- Etre allé aux toilettes
- Mettre son judogi sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas le salir pendant le trajet vers le dojo.
- Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau

Accueil au dojo :

- Arrivée du pratiquant en tenue (pas de vestiaire ni douche), judogi sous survêtement
- Port du masque obligatoire
- Lavage des mains à l'aide d'un distributeur de gel hydro-alcoolique mis à disposition
- Circulation en respectant les distances de sécurité

Mesures depuis le passage à l'accueil jusqu'au démarrage de la séance :

- Le pratiquant dépose son sac à un emplacement dans les gradins en respectant les distances de sécurité.
- Il retire son survêtement en-dessous duquel il y a le judogi, le plie, le dépose dans son sac ainsi que son masque
- En « zoori », claquettes ou chaussons, il se rend au bord du tatami.
- Il s'assied sur le tatami, les jambes dirigées vers l'extérieur et se masse les pieds avec **son** gel hydro-alcoolique.
- Il se tourne vers l'intérieur du tatami, salue et rejoint l'emplacement pour le salut commun de démarrage.



Mesures sanitaires durant la séance :

- Le salut commun de démarrage de la séance se fait en ligne comme traditionnellement
- La séance se déroule de manière classique
- En fin de séance, le salut commun se fait à nouveau en ligne puis l'enseignant libère les pratiquants

Mesures de fin de séance jusqu'à la sortie du dojo

- Après avoir salué le tatami, le pratiquant s'assied au bord du tatami, les jambes tournées vers l'extérieur et se masse les pieds avec **son** gel hydro-alcoolique puis chausse ses zori pour rejoindre son emplacement dans les gradins
- Il remet son survêtement au-dessus de son judogi et son masque puis suit le sens de circulation indiqué par l'entraîneur en respectant les distances de sécurité