



# Judo Club de Touraine

## *Protocole de reprise COVID - 19.*

### **Les gestes sanitaires à faire respecter de manière systématique**

- Le port du masque et la distanciation physique est obligatoire pour toute personne (en dehors des phases de pratiques) dans l'enceinte du Palais des Sports.
- Arriver en tenue aux cours.
- Pas de poignées de mains, de bises et ou accolades, ni même de 'check', respectons scrupuleusement la distanciation physique.
- Avoir une hygiène des mains et des pieds irréprochable.
- Se nettoyer les mains avant la pratique avec du savon ou du gel hydroalcoolique personnel.
- Lors des moments d'explication, prendre ses distances.

Une période de battement entre les séances peut avoir lieu pour éviter les croisements de groupes.

### **Préconisations 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
- S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés. Porter un judogi ou karategi 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 prendre par les pratiquants dans le dojo :**

Quand l'utilisation des vestiaires collectifs est rendue possible par les responsables des installations, il est fait respecter la distanciation d'un mètre entre chaque individu et le port du masque en dehors des douches, avec nettoyage et aération réguliers des locaux.

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 son gel hydroalcoolique.

- A chaque sortie du tatami, le pratiquant remet son masque, se lave les mains et les pieds à l'aide de son gel hydro-alcoolique.

### **Préconisations sanitaires à prendre par les pratiquants en arrivant à leur 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).