



Préconisations préventives de la Covid-19 à suivre par le pratiquant

Les règles complètes et illustrées sont disponibles sur le [site internet du club](#).

A la maison avant de me rendre au dojo :

- Aller aux toilettes
- Mettre son judogi et la couvrir totalement par un autre vêtement (survêtement...)
- Prendre son sac de sport contenant : lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris/ claquettes dans un petit sac, mouchoirs)
- Porter un masque selon l'âge légal des directives ministérielles

Avant d'entrer dans la salle puis dans le dojo :

- Attendre à l'extérieur de la salle David Vaillant que le professeur vienne me chercher (directive mairie)
- Porter son sac de sport (ne pas le poser par terre)
- Porter les vêtements couvrant son judogi (kimono)
- Suivre les consignes de la personne qui m'accueille

Dans le dojo :

- Chausser ses zooris en entrant dans le dojo dans la zone prévue à cet effet
- Prendre ses chaussures à la main et les déposer dans la zone prévue à cet effet
- Rejoindre son espace personnel et y déposer son sac de sport le long du tapis
- Enlever les vêtements couvrant son judogi, son masque et les ranger dans son sac
- S'asseoir sur le bord du tapis et désinfecter ses pieds et ses mains avec du gel hydro-alcoolique
- Monter sur le tapis et faire le cours

A la fin de la séance :

- S'asseoir sur le bord du tapis et désinfecter ses pieds et ses mains avec du gel hydro-alcoolique
- Remettre les vêtements couvrant son judogi
- Prendre son sac de sport
- Remettre son masque selon l'âge légal des directives ministérielles
- Mettre ses chaussures dans la zone prévue à cet effet
- Sortir du dojo par l'issue accolée au dojo

De retour à la maison :

- Se doucher, laver son kimono, désinfecter ses zooris, rincer sa bouteille d'eau
- Approvisionner son flacon de solution hydro-alcoolique

J'accepte de me conformer aux règles sanitaires ci-dessus pour une pratique sportive au sein de l'ESSA Judo. J'engage ma responsabilité individuelle pour ne pas venir ou amener au dojo un adhérent présentant des signes cliniques de Covid-19 incluant : fièvre ou sensation de fièvre, signes respiratoires (toux, essoufflement, nez qui coule, mal de gorge, fatigue important inexplicable...), perte de goût ou d'odorat, maux de tête, diarrhée avec au moins 3 selles molles dans la journée.