

## RECOMMANDATIONS COVID-19 à adopter par tous pour un bon déroulement de notre saison !

### ➤ Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre au dojo :

- Avoir un bon état de santé général.
- En cas de COVID-19, ou de symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...) chez l'adhérent OU son entourage, rester isolé et respecter les indications prévues pour cette situation.
- S'être douché (cheveux lavés et attachés si besoin, mains et pieds propres, ongles correctement coupés). Arriver directement en judogi propre.
- Prendre un sac avec soi contenant des mouchoirs jetables non utilisés, son gel hydro-alcoolique ou désinfectant homologué, ses «zoori», sa gourde et un sachet pour le masque.

### ➤ Préconisations sanitaires à respecter dans le dojo et durant la séance :

- Lavage des mains à l'entrée du dojo.
- Enregistrement sur le registre des présences au dojo.
- Port du masque obligatoire en dehors des temps d'activité physique.
- Respect des gestes barrières Covid-19 : tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, utiliser des mouchoirs à usage unique, saluer sans se serrer la main, se laver les mains régulièrement, proscrire tout échange de matériel personnel : habits, judogi, gourdes ...
- Respect des parcours de circulation organisés par le club (marquage au sol, ruban de signalisation...) afin de limiter au maximum les croisements entre les personnes et les points de rassemblement.
- A chaque entrée sur le tatami, le judoka enlève son masque, le range dans son sachet, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydroalcoolique ou désinfectant homologué.
- A chaque sortie du tatami, le judoka remet son masque, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydroalcoolique ou désinfectant homologué.
- La séance se déroule de manière classique dans le respect des consignes données par le professeur (salut, distanciation physique, adaptations pédagogiques spécifiques à la situation de vigilance...).

### ➤ Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile :

- Après chaque séance, le judoka veillera à laver son judogi et ses effets personnels (zoori, gourde, etc...).
- Le judoka veillera à réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque).

## ATTESTATION SUR L'HONNEUR

Je soussigné-e .....

**Atteste sur l'honneur**, pour moi-même ou en tant que Mère – Père -Tuteur (*ayer les mentions inutiles*),  
pour l'enfant .....né-e le \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_ -

- ✓ avoir pris connaissance des recommandations COVID-19 et m'engager à les appliquer,
- ✓ respecter les gestes barrières en dehors du tatami,
- ✓ signaler toute évolution de mon état de santé ou celui de mon enfant.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

*Signature du judoka et/ou d'un responsable légal (précédée de la mention « lu et approuvé »)*

--	--