# PROTOCOLES FFJDA

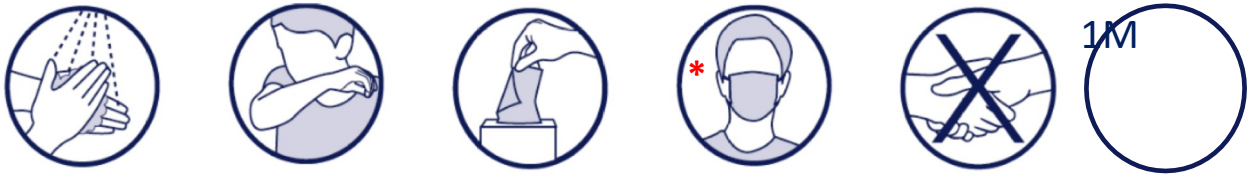
## Pour une pratique en toute sécurité

Les consignes sanitaires
à suivre
par le pratiquant

# CES CONSIGNES S’APPLIQUENT A TOUTES LES ACTIVITÉS PRATIQUÉES AU DOJO :

- ☑ **JUDO**
- ☑ **JU-JUTSI / SELF DEFENSE**
- ☑ **TAÏSO**
- ☑ **GYMNASTIQUE**
- ☑ **AÏKIDO**

# REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE



# A LA MAISON, AVANT DE ME 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**

# A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

- ☑ **SE DOUCHER ET ÊTRE ALLE AUX TOILETTES**
- ☑ **AVOIR LAVE SA TENUE DE PRATIQUE**
- ☑ **METTRE SA TENUE DE PRATIQUE ET LA COUVRIR TOTALEMENT PAR UN AUTRE VETEMENT**
  **(Sweat, pantalon, veste, …)**
- ☑ **PRENDRE SON SAC DE SPORT**
  **(Avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau nominative, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs)**
- ☑ **PORTER UN MASQUE**
  **(selon les directives ministérielles)**

# A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

**Je mets**

**Je porte**

**Je prends**

**avec**

*selon les directives ministérielles

**Bouteille d'eau nominative

# AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO

- ☑ **SE RENDRE AU DOJO EN SUIVANT LES PRECONISAQTIONS SANITAIRES**
- ☑ **PORTER UN MASQUE**
  **(selon les directives ministérielles)**
- ☑ **GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES**
- ☑ **PORTER SON SAC DE SPORT**
  **(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau nominative , mouchoirs)**
- ☑ **PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI**
- ☑ **SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI M'ACCUEILLE**
- ☑ **CHAUSSER SES ZOORIS**
  **(selon les directives de ton enseignant)**

# DANS LE DOJO

- ENTRER SANS SON ACCOMPAGNANT EVENTUEL
- PORTER UN MASQUE
  (selon les directives ministérielles)
- SUIVRE LES PARCOURS DE CIRCULATION ORGANISES PAR LE CLUB
- REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT
- ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI ET LES RANGER DANS SON SAC
- DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET APRES LA SEANCE (gel hydro-alcoolique)
- ENLEVER SON MASQUE POUR PRATIQUER NORMALEMENT SON ACTIVITE
- PORTER UN MASQUE POUR SE DEPLACER HORS DU TATAMI
- SE DEPLACER AVEC SES ZOORIS

# EN SORTANT DU DOJO

- GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES
- PORTER UN MASQUE
  (selon les directives ministérielles)
- AVOIR MIS SES CHAUSSURES
- AVOIR SON SAC DE SPORT ( avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau nominative, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs,)
- PORTER LES VETEMENTS COUVRANT SON JUDOGI

# DE RETOUR A LA MAISON

**SE DOUCHER**

**LAVER SA TENUE DE PRATIQUE**

**APPROVISIONNER SON FLACON HYDRO-ALCOOLIQUE**

**DESINFECTER SES ZOORIS**

**RINCER SA BOUTEILLE D'EAU**

# ENTREE ET SORTIE  DOJO DE CHASSELAY

- **POUR ACCEDER AU DOJO JE RENTRE  PAR L'ENTREE PRINCIPALE DU DOJO (ENTREE HABITUELLE)**
- **MON ACCOMPAGNANT ME DEPOSE DEVANT L'ENTREE DU DOJO, IL NE RENTRE PAS DANS LE SAS**
- **JE ME LAVE LES MAINS AVEC LE GEL HYDRO-ALCCOLIQUE MIS A DISPOSITION DANS LE SAS**
- **POUR QUITTER LE DOJO A LA FIN DU COURS, JE SORS PAR LA SORTIE DE SECOURS QUI DONNE DANS UNE COURS**
- **JE SUIS RECUPERE(E) DEVANT LE PORTAIL DE LA COURS  : 36 RUE DES PLANTIERES**