

# Protocole Sanitaire Covid-19

**Judo Club Domarin**

**Dojo A – Domarin**



# Informations Générales

- Gestes barrières à respecter en permanence



- Utilisation du Gymnase

- Les vestiaires sont condamnés
- Un parcours de circulation est à respecter

- Registre de présence

- Un registre de présence sera tenu pour l'ensemble des entraînements
- Le Tatami sera désinfecté entre chaque entraînement



# Avant de venir au Dojo

- J'ai dans mon sac :
  - Mon judogi lavé
  - Mes « zoori »
  - Ma gourde
  - Un kit sanitaire
    - Un masque dans un sac plastique
    - Un paquet de mouchoirs jetables
    - Un flacon de gel hydroalcoolique
  - Les coordonnées de la personne à contacter en cas de problème
- Je me prépare :
  - Je me douche et me lave les cheveux
  - J'ai les mains propres et les ongles coupés
  - Je mets mon judogi
- Je ne viens pas si :
  - J'ai des symptômes d'une infection au Covid-19
  - Une personne de mon entourage présente des symptômes d'une infection au Covid-19



# En arrivant au Dojo

- A l'entrée du Gymnase :
  - Je mets mon masque
  - Je désinfecte mes mains
  - Je suis le parcours de circulation
  - Je respecte une distance d'un mètre avec les autres
- Utilisation des toilettes :
  - J'utilise les toilettes à l'étage
  - Pas plus d'une personne à la fois
- Avant monter sur le tatami :
  - Je pose mes affaires au bord du tatami en respectant les emplacements
  - J'enlève mon masque que je range dans mon sac
  - Je me lave les mains et les pieds avec mon gel hydroalcoolique



# Pendant l'entraînement

- Salut
  - Je garde une distance d'un mètre avec les autres judokas
- Travail
  - Je privilégie le travail avec un partenaire unique tout au long de la séance
  - Je me répartis sur tout le tatami
- Pauses
  - Je ne me regroupe pas avec les autres judokas
  - Je garde une distance d'un mètre



# En quittant le Dojo

- En sortant du tatami :
  - Je remets mon masque
  - Je me lave les mains et les pieds avec mon gel hydroalcoolique
- En quittant le Gymnase :
  - Je suis les parcours de circulation
  - Je me désinfecte les mains
  - Je sors par la sortie dédiée (sortie de secours)



# En arrivant chez moi

- Je lave :
  - mon judogi
  - ma gourde
  - mes « zoori »
  
- Je vérifie mon kit sanitaire :
  - Mouchoirs jetables
  - Masque
  - Gel hydroalcoolique



# En cas de suspicion

- Je prends rendez-vous avec mon médecin
- Je préviens le club
- Je me fais dépister
- Je tiens le club informé du résultat

