



## Protocole sanitaire et règles d'hygiène

Le respect de l'hygiène est un principe fondamental du Judo véhiculé au sein de notre club et plus généralement par l'ensemble des structures FFJDA.

Cependant les conditions sanitaires actuelles nous ont obligé à les renforcer depuis la rentrée de septembre. Nous nous appuyons en cela sur le Protocole Sanitaire de la FFJDA (que vous pouvez consulter sur <https://www.ffjudo.com/actualite/protocole-sanitaire-rentree-judo-2020>).

Pour chacun des entraînements au club :

- A la maison, j'ai pris une douche, me suis lavé les cheveux et me suis assuré que mes ongles de mains et de pieds sont coupés et propres
- J'ai vérifié (à nouveau) mon sac de Judo (Cf. contenu plus bas)
- Je viens au Dojo avec un judogi propre (lavé depuis la dernière fois que je l'ai porté)
- En venant au Dojo je protège mon judogi (haut et bas) en portant par-dessus des vêtements amples
- NB : si mon judogi est sale, l'accès au tatami pourrait m'être refusé par mon Professeur ou un dirigeant du club et je ne pourrais alors pas participer à la séance d'entraînement ...
- Je viens au Dojo, en portant un masque si j'ai 6 ans ou plus ou si je préfère, avec mon sac de Judo qui contient
  - ma bouteille ou gourde d'eau personnelle
  - un flacon de gel ou lotion hydroalcoolique personnel
  - un paquet de mouchoirs jetables personnel
  - une paire de zoories ou tonges ou claquettes ...
  - un petit sac plastique (type congélation) pour y ranger mon masque pendant que je pratique pour ne pas le poser directement sur mes zoories et encore moins par terre
- Après l'entraînement, de retour à la maison, je mets de côté mon judogi et le lave dès que possible
- Je vérifie mon matériel sanitaire pour le prochain entraînement : si besoin, je complète mon flacon de gel ou lotion hydroalcoolique, complète mes mouchoirs jetables ; je prévois un nouveau masque dans un sac plastique propre (si j'ai 6 ans ou plus ou si je préfère)
- Je prends une douche et me lave les cheveux
- Et tout cela fait, je suis impatient de retrouver mes amis et mon Professeur pour le prochain entraînement 😊

Pendant la séance d'entraînement, il me sera rappelé que je dois me désinfecter les pieds et les mains à chaque montée ou descente du tatami. Je dois aussi pratiquer les gestes barrières Covid-19 (tousser dans mon coude, utiliser des mouchoirs à usage unique, saluer sans se toucher ni s'embrasser, ne pas échanger de matériel ou de vêtements).

Pour rappel, les vestiaires et les douches de la Halle aux Sports ne sont pas accessibles.

L'implication de tous sert l'intérêt de tous, merci.

Le Judo Club Suzerain