

JE SUIS UN PRATIQUANT DE BUDO

Règles générales

- Pas de covid-19 dans ma sphère familiale depuis 14 jours.
- Je suis en bonne santé.
- Je ne vis pas avec une personne de plus de 65 ans souffrant de pathologies cardiaque, pulmonaire, ou d'immunodéficience.
- Si j'ai eu le covid-19, je consulte avant tout un médecin qui m'autorisera à participer à l'entraînement.
- Si je présente des symptômes, j'arrête immédiatement mon activité.

14 jours après les premiers symptômes ET 72h après la disparition des derniers symptômes, je ne présente normalement plus de risque de contamination.

Le port du masque

En dehors de la pratique sportive, le port du masque est une consigne stricte pour tous les plus de 12 ans. Chaque personne non pratiquante doit porter le masque dans l'espace du Dojo.

<p>Avant l'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none">• Je porte un judogi propre.• Je respecte la distance sociale de 1.5m.• En arrivant au Dojo, je me lave/désinfecte les mains.• Juste avant de monter sur le tatami, je me lave désinfecte les mains et pieds.• Je porte un masque si plus de 12 ans.• Je respecte les horaires.• Je respecte les affichages.• Je respecte les consignes.• Je dépose mon sac de sport à l'endroit indiqué et laisse mes effets personnels à l'intérieur.• Collations et boissons sont personnelles.	<p>Pendant l'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none">• Je respecte les consignes.• Je respecte les systèmes de circulation. <p>Après l'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none">• Je remets mes chaussures,• Je me lave/désinfecte les mains.• Je respecte la distance sociale de 1.5m.• Je prends une douche en rentrant chez moi.• Je lave mon judogi.• Je jette ou lave mon masque.
--	---