



## PROCOLE Dojo Meyzieu Metropole Pour une pratique en toute sécurité



# Les consignes sanitaires à suivre par le pratiquant





# REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE





# PASS SANITAIRE pour entrer dans le bâtiment



**ADULTES (+ 18 ans)**  
Obligatoire dès aujourd'hui



**ENFANTS (+12 ans)**  
Obligatoire à partir du 30 Septembre 2021



Le contrôle sera effectué **AVANT** l'entrée dans le bâtiment



**AUCUN ACCOMPAGNANT** ne peut entrer dans le bâtiment



# A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO



SE DOUCHER ET ÊTRE ALLER AUX TOILETTES



REEMPLIR MA BOUTEILLE D'EAU

à partir de benjamin(e) minimum 1,5l



METTRE SA TENUE DE PRATIQUE ET SE COUVRIR SI IL FAIT FROID DEHORS

(Sweat, veste, ...)

Accès TRES LIMITE aux vestiaires



PRENDRE SON SAC DE SPORT

(Avec lotion hydro-alcoolique, zooris/claquettes placées dans un petit sac, bouteille d'eau, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence, *uniquement pour taïso une serviette pour la pratique au sol en statique* )



PORTER UN MASQUE

à partir de 11 ans (benjamin(e)s, minimes, cadets, juniors, seniors)



# A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

*Illustration en images*

**Je mets**



**Je porte**



**Je prends**



**avec**



\* à partir de 11 ans  
(benjamin(e)s, minimes, cadets, juniors, seniors)  
\* Survêtement pour baby-judo et taïso





# AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO



**SE RENDRE AU DOJO** EN SUIVANT LES PRECONISATIONS SANITAIRES

**AVEC 1 SEUL ACCOMPAGNANT** qui me laissera à l'entrée du bâtiment



**PREPARER UN MASQUE**

**à partir de 11 ans (benjamin(e)s, minimes, cadets, juniors, seniors)**



**GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES**



**PORTER SON SAC DE SPORT** (avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau remplie, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence, *uniquement pour taïso une serviette pour la pratique au sol en statique* )



**PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SA TENUE DE PRATIQUE**



**SE LAVER LES MAINS** dans l'entrée du bâtiment  
**SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI M'ACCUEILLE**



**CHAUSSER SES zooris/claquettes** dans l'entrée du bâtiment



**ARRIVEE 5 minutes maximum avant** (pas d'attente d'accompagnant dans le bâtiment)



**AUCUN RETARD** ne sera toléré



# DANS LE DOJO



**ATTENDRE LE PROFESSEUR A L'ENTREE**



**PORTER UN MASQUE**

**à partir de 11 ans (benjamin(e)s, minimes, cadets, juniors, seniors)**



**SE DEPLACER AVEC SES zooris/claquettes**



**REJOINDRE LES GRADINS POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT**



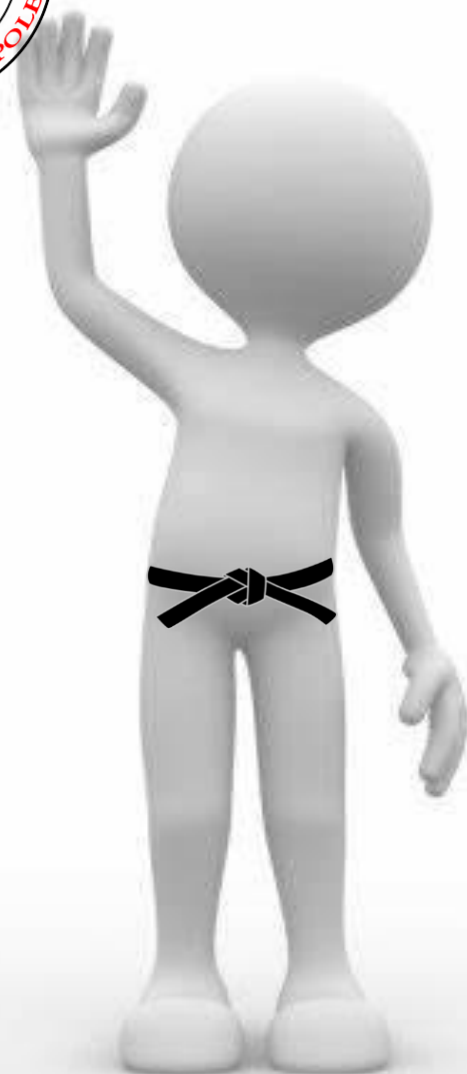
**ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT SA TENUE DE PRATIQUE ET LES RANGER DANS SON SAC**



**DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET APRES LA SEANCE  
(gel hydro-alcoolique)**



**NE PAS REMPLIR NI PRETER SA BOUTEILLE D'EAU - NE PAS SORTIR DU DOJO**



# EN SORTANT DU DOJO



**GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES**



**PORTER UN MASQUE** à l'intérieur du dojo  
**à partir de 11 ans (benjamin(e)s, minimes, cadets, juniors, seniors)**



**DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS APRES LA SEANCE**



**AVOIR MIS SES CHAUSSURES**



**AVOIR SON SAC DE SPORT** (avec lotion hydro-alcoolique,  
bouteille d'eau, zooris/claquettes placées dans un petit sac,  
mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence, *uniquement pour  
taïso une serviette pour la pratique au sol en statique* )



**PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDO GI**



**SORTIR PAR LA PORTE DE SECOURS** donnant sur l'extérieur directement  
**MON ACCOMPAGNANT m'attend à l'extérieur du bâtiment**





# DE RETOUR A LA MAISON

**SE DOUCHER**



**LAVER SA TENUE DE PRATIQUE**  
*(uniquement pour taïso laver sa serviette)*



**APPROVISIONNER SON FLACON HYDRO-ALCOOLIQUE**



**DESINFECTER SES ZORIS/CLAQUETTES**



**RINCER SA BOUTEILLE D'EAU**





# IMPORTANT

## Je préviens immédiatement le club par mail si :

- MOI ou UNE PERSONNE DE MA FAMILLE ou UN ACCOMPAGNANT est détecté COVID-19
- MOI je suis malade (rhume, angine, gastro, autre maladie)  
JE ne viens pas m'entraîner

## Si j'ai été détecté COVID-19 et que je ne suis plus malade :

- Je demande au médecin si je peux reprendre la pratique du sport et je fournis un document au club

