

# Concept de protection sanitaire Covid-19

## Judo Club Bulle



Afin de pouvoir répondre aux nouvelles directives du 3 novembre de l'État de Fribourg pour la lutte contre la propagation du coronavirus, le Judo Club Bulle vous soumet le plan de protection ci-dessous pour approbation.

### Situation générale

- Les entraînements se déroulent à 10 personnes maximum (9 participants + l'entraîneur).
- Le tatami est divisé en 10 surfaces entre 16 et 18m<sup>2</sup> (photos ci-dessus).
- Une liste avec les coordonnées des judokas est établie pour chaque entraînement (cela est déjà en vigueur).
- Les horaires sont adaptés afin qu'aucun groupe ne se croise à l'intérieur.
- Concernant le port du masque et le comportement à avoir en cas de symptômes, nous respectons les consignes de l'État de Fribourg.

### Utilisation du dojo (180m<sup>2</sup>)

- Afin de ne pas utiliser les vestiaires, les judokas de plus de 12 ans viennent en survêtement (pas de judogi) pour l'entraînement et les judokas de 12 ans et moins viennent en judogi
- Ils entrent dans le dojo, l'un après l'autre en respectant une distance de minimum 1.5m.
- Après s'être désinfecté les mains et les pieds, ils montent sur le tatami.

Concernant les groupes d'entraînement des plus de 12 ans :

- Chaque personne prend place dans la zone qui lui est attribuée. Ils ne peuvent pas sortir de leur zone durant le cours.
- **Les exercices sont sans contact**, nous faisons uniquement des exercices que nous pouvons pratiquer sans partenaire (mobilité, coordination, renforcements musculaires, techniques de manière individuelle, etc.)

Concernant les groupes d'entraînement des enfants de 12 ans et moins :

- Les entraînements se font sans distanciation ni retenue
- A la fin de l'entraînement, les judokas sortent l'un après l'autre en respectant une distance de 1.5m.
- Le dojo est aéré et la surface de tatamis est désinfectée entre chaque groupe d'entraînement.

**Responsable** : Nicolas Maurer (079.689.62.43 / nicolasmaurer84@hotmail.com)