**Concept de protection sanitaire Covid-19**

**Judo Club Bulle**

**Infos Pratiques**



**1. Préparation à la maison**

* Je prends connaissance du concept de protection et informations données par mon entraîneur par rapport à l’organisation des entraînements :

o Séparation des groupes pour respecter la limite de 10 personnes (Planning)
o Horaires mis en place pour les groupes d’entraînments (Planning)

* Si je me sens malade, peu importe les symptômes, je reste à la maison et j’avertis mon entraîneur que je ne peux pas prendre part à l’entraînement.
* Je me lave les mains et les pieds soigneusement avec du savon.
* **Je vais aux toilettes avant de partir à l’entraînement.**
* Je viens à l'entraînement déjà changé (12 ans et moins judogi, plus de 12 ans vêtements de sport), j'apporte ma propre bouteille d'eau remplie et si nécessaire mon linge personnel et **je porte un masque** pour les plus de 12 ans jusqu’au dojo.
* Je me présente à l'heure au rendez-vous fixé. En cas de retard, j’avertis l’entraîneur
* Je participe uniquement à l’entraînment du groupe où je figure sur le planning

**2. Avant l'entraînement**

* J’attends mon entraîneur devant la porte principale du bâtiment.
* Je descends au dojo sans rien toucher (porte, mur, barrières, etc).
* Je retire mes chaussures et chaussettes à l’entrée du dojo, je dépose ma veste et mes autres affaires dans le dojo sur le plancher devant les armoires blanches, je ne touche pas des objets appartenant à d'autres personnes.
* Je me désinfecte les mains.

**3. Pendant l'entraînement**

* Je suis les instructions de l’entraîneur à la lettre.
* Je reste dans la zone définie par mon entraîneur (plus de 12 ans)
* En cas de non-respect des consignes, l’entraîneur peut m’exclure du cours.

**4. Après l'entraînement**

* Je me désinfecte les mains.
* Je prends toutes mes affaires.
* Je quitte rapidement les locaux selon les instructions de l’entraîneur, afin de permettre à l’entraînement suivant de commencer à l’heure.

**REMARQUES :**

* *Parents :* les parents n’accompagnent pas les enfants dans le bâtiment.
* *Vestiaires – douches :* l’accès aux vestiaires et aux douches n’est pas autorisé.
* *Toilettes :* à n’utiliser qu’en cas d’extrême nécessité.

***IMPORTANT :* continuer d’observer les règles et mesures de l’OFSP et de l’État de Fribourg, notamment pour le port du masque, en dehors et au dojo pour se protéger et préserver la santé des autres !**

**Ces informations et consignes sont valables jusqu'à nouvel avis.**

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