

Concept de protection sanitaire Covid-19

Judo Club Bulle

Infos Pratiques



1. Préparation à la maison

- Je prends connaissance du concept de protection et des informations données par mon entraîneur par rapport à l'organisation des entraînements :
 - Séparation des groupes pour respecter la limite de personnes (Planning)
 - Horaires mis en place pour les groupes d'entraînements (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 (moins de 16 ans judogi, plus de 16 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 16 ans.
- Je me présente à l'heure au rendez-vous fixé. En cas de retard, j'avertis l'entraîneur.
- Je participe uniquement à l'entraînement 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 16 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)