

**DOJO DU COUSERANS
REPRISE DE L'ACTIVITÉ
« SALLE DE COMBAT LIBRE SERVICE »
EN TOUTE SECURITÉ**

A partir du 01 Septembre nous avons l'autorisation de reprendre l'activité. Avec l'aide de différents supports concernant les mesures de sécurité à adopter, nous vous proposons de mettre en place une nouvelle organisation.



Lieu de pratique :
Espace salle de combat « Dojo »
Ancienne école de Luzenac

- 2 personnes par séance d'une heure et par tranche horaire proposée.
- Pour avoir accès à la salle de combat, se procurer le code auprès de Laurent BONZOM.

Préconisations sanitaires à prendre avant de se rendre à la séance

Préconisations communes :

- **Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24 jours**
- **J'ai un bon état de santé général**
- **Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficience)**
- **Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité**
- **Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum**

Préconisations spécifiques pour le/la pratiquant(e) avant la séance

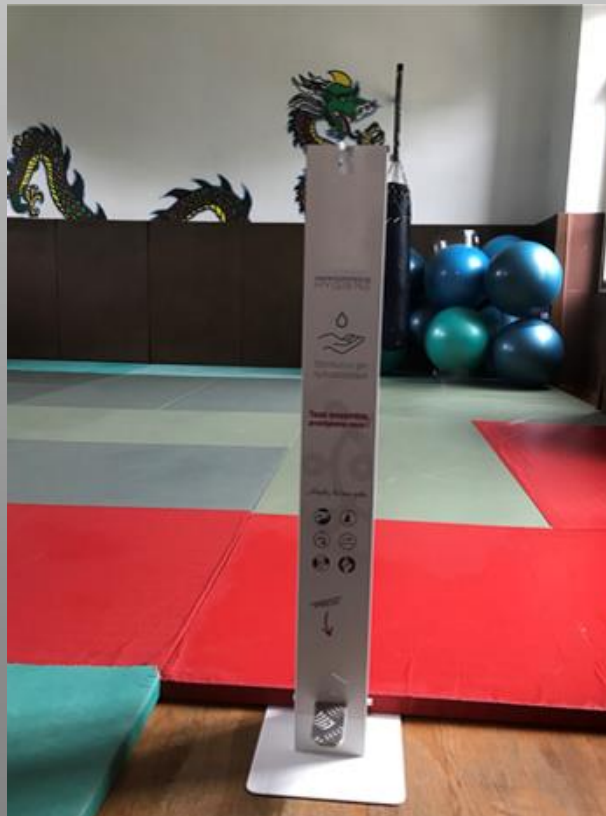
- **Se doucher et avoir les cheveux lavés**
- **S'assurer que votre tenue de pratique a bien été lavée et mise juste avant de venir à la séance (kimono, gants de combat, jogging, short...)**
- **Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés**
- **Être allé aux toilettes avant d'arriver sur le lieu de pratique**
- **Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer : tenue de pratique, bouteille d'eau, gel hydro alcoolique, lingettes désinfectantes.**

La gestion du lieu par le/la pratiquant(e) de la salle de combat en lien avec le protocole COVID-19 :

Mise en place de mesures sanitaires :

Avant :

- 1/ Lavage des mains avec le gel hydro-alcoolique mis à disposition dans la salle de combat avant de monter sur la surface.
- 2/ Ouvrir fenêtres et volets avant la séance afin de ventiler l'espace de pratique.



La gestion du lieu par le/la pratiquant(e) de la salle de combat en lien avec le protocole COVID-19 :

Mise en place de mesures sanitaires :

Après :

- 1/ Fermer fenêtres et volets avant nettoyage
- 2/Récupérer l'aspirateur entreposé à côté des toilettes dans le local nettoyage
- 2/ Nettoyer avec l'aspirateur la surface
- 3/ Désinfecter la surface avec le pulvérisateur
- 4/Remettre l'aspirateur dans le local nettoyage
- 5/ Lavage des mains avec le gel hydro-alcoolique et fermer la salle



Informations complémentaires

- Les créneaux horaires sont adaptés de façon à ce qu'un minimum de personnes se croisent.
- Vous devez respecter la précision des plages horaires.
- Tout espace utilisé (vestiaire, toilettes) doit être nettoyé par vos soins avec des lingettes désinfectantes (*fournies par vos soins*)
- L'accès à la douche est autorisé
- Votre espace de pratique doit se limiter en fonction de votre programme d'entraînement
- Récupérez la totalité de vos affaires en fin de séance et veillez à ne rien oublier
- Si vous constatez une anomalie à votre arrivée, pendant ou après votre séance, merci de contacter Laurent Bonzom au 06 07 31 04 49.

Préconisations sanitaires à prendre en arrivant à son domicile

- **Mettre son équipement de pratique au lave-linge**
- **Laver sa gourde**

DOJO DU COUSERANS

06 07 31 04 49

