

# PROTOCOLE SANITAIRE DE REPRISE DES ACTIVITES SPORTIVES Saison 2020-2021

EXTRAIT



PRA.v1.1 – Phase 3 – 22 Juin 2020



## RÈGLES ÉLÉMENTAIRES D'HYGIÈNE À RESPECTER POUR L'ACCÈS AUX ACTIVITÉS SUR LES TATAMIS - RING - CAGE MMA

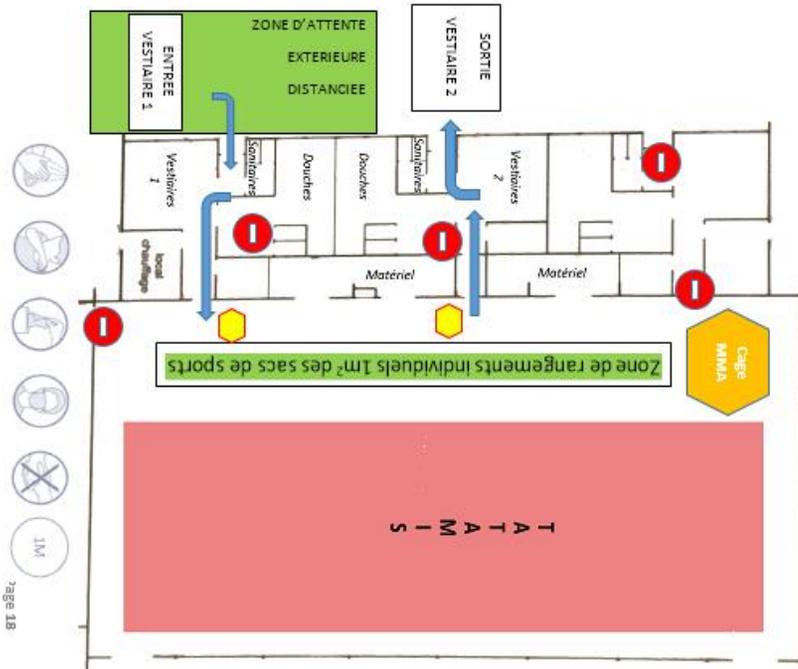
Judo - Taï Jitsu - Karaté - Krav Maga  
- MMA - K1 - Full contact - Lutte -  
Fitness Zumba

Plan de reprise des activités du club des Arts Martiaux Compiégnois

### Annexe 4 : Plan d'accès et circulation dans le gymnase

entrée par le vestiaire 1 et sortie par le vestiaire 2

Désinfection des mains



Plan de reprise des activités du Club des Arts Martiaux Compiégnois

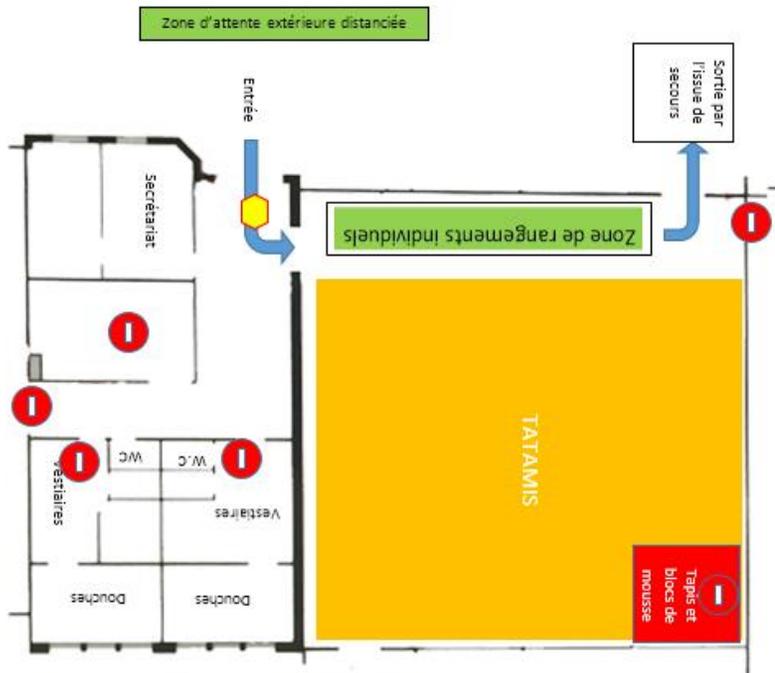
### Annexe 5 : Plan d'accès et de circulation dans le Dojo

Sortie par l'issue de secours

Tapis et blocs de mousse

Désinfection des mains

PRA.v1.1 – Phase 3 – 22 Juin 2020



## A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU

### CLUB

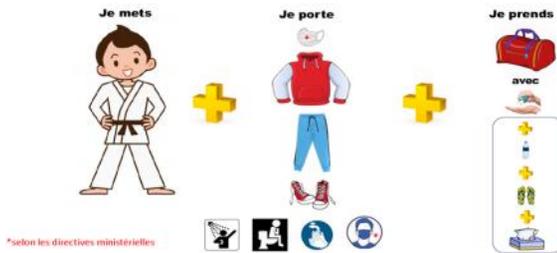
- ☑ Je me douche et vais aux toilettes
- ☑ Je mets ma tenue de sport propre et je la couvre totalement avec un autre vêtement (sweat pantalon, veste ...)



- ☑ Je prends mon sac de sport avec de la lotion hydro alcoolique, un sac propre contenant mes protections individuelles (1) désinfectées et mes zooris(2), et dans un autre sac propre ma bouteille d'eau, mes mouchoirs, et une étiquette avec mon nom-prénom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'urgence,

- ☑ Je prends un sac dans lequel je mettrai mes mouchoirs utilisés, mes emballages, bouteille plastique usagée ...

- ☑ Je mets un masque



(1) Protections individuelles : gants, casque, plastron, protège-dent ...

(2) Z0oris : tong, claquette, chausson, chaussure de sports que je n'utilise pas à l'extérieur

## AVANT D'ENTRER DANS LES LOCAUX



- ☑ J'arrive à l'heure de ma séance et j'attends dehors dans les zones marquées,
- ☑ Je garde mon masque et je respecte les distances de 1m avec les autres,
- ☑ Je suis les consignes données de la personne qui m'accueille

## DANS LES LOCAUX (DOJO – GYMNASSE)

- ☑ J'entre quand on m'y invite, je traverse le vestiaire sans m'y arrêter en respectant les consignes et sens de circulation,
- ☑ Mes parents n'entrent pas avec moi dans les locaux,
- ☑ Je me désinfecte soigneusement les mains avec la solution hydro-alcoolique, et je m'inscris sur le registre des adhérents présents à la séance,



- ☑ Je vais à la zone de dépôt de mes effets personnels, j'y dépose mon sac de sport,

- ☑ Je sors mes zooris que je mets à mes pieds. En dehors des tatamis, ring, cage MMA, **je ne me déplace jamais pieds nus**,
- ☑ Je prends mes protections personnelles,
- ☑ Je range mes vêtements dans mon sac que je ferme.
- ☑ **Je vais à nouveau me désinfecter les mains** et je monte sur les tatamis. Je laisse mes zooris devant les tatamis

- ☑ Je respecte scrupuleusement les consignes données par l'encadrant, ses adjoints, la personne qui m'a reçu à mon arrivée.

## JE QUITTE LES TATAMIS -RING – CAGE

### MMA



- ☑ Lorsque je descends des tatamis, je mets mes zooris à mes pieds
- ☑ Je me désinfecte les mains avec la solution hydro alcoolique,

- ☑ Si je vais aux toilettes, je me lave les mains avant et après et je veille à laisser les toilettes dans un état de propre correct : nettoyage de la cuvette et de la lunette avant et après utilisation avec des lingettes à apporter avec soi. Lorsque, je retourne dans le Dojo, Gymnase, je me désinfecte les mains avec la solution hydro alcoolique,

- ☑ Si je vais boire, ou prendre quelque chose dans mon sac, je me désinfecte les mains avec la solution hydro alcoolique avant de retourner sur les tatamis

## DE RETOUR A LA MAISON



- ☑ Je mets à la poubelle mon sac de déchets,
- ☑ Je me douche,
- ☑ Je lave ma tenue de sport,
- ☑ Je désinfecte mes protections personnelles et mes zooris,
- ☑ J'approvisionne mon flacon de solution hydro-alcoolique – ma bouteille d'eau