RECOMMANDATIONS SANITAIRES À LA REPRISE SPORTIVE POST CONFINEMENT

1. **Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 : une consultation médicale s'impose avant la reprise.**

2. **Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection covid 19 (fièvre, toux, douleur thoracique, fatigue, perte gout ou odorat, diarrhées…) : ces symptômes doivent avoir débuté depuis plus de 24 jours et avoir pris fin depuis 48h minimum**

3. **Pour les personnes au contact d'un cas confirmé, pas de reprise d'activité sportive avant 24 jours.**

4. **Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.**

5. **Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.**

6. **Une étude « bénéfices risques » est à envisager avec son médecin pour les personnes en contact avec une personne fragile (plus de 70 ans, pathologies cardiaques ou pulmonaires chroniques, immunodéficiences)**

.

LES REGLES DE DISTANCIATION PHYSIQUE

1. **Phase accueuil et départ :**

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact d'au moins 1 m

Pour pouvoir respecter ces consignes nous vous remercions d'être très ponctuel. Les rendez vous sont pour le taïso le lundi à 19h et le samedi à 9h. Pour le judo : les mardis et jeudi à 19h

Il est impératif de vous inscrire au cours .

2. **Phase de pratique :**

Prévoir un espace minimum de 9 m^2 pour chaque participant
Idéal 2 m en latéral entre deux personnes
5m entre deux personnes qui courent et pas en file indienne
Pas plus de 10 pratiquants dans le groupe (encadrant inclus)

LES MESURES BARRIERES

- **Prendre sa température avant de venir au cours. Si plus de 37°5 pas de séance : appeler son médecin.**

- **Arriver en tenue de sport à la séance, ne pas rentrer dans le dojo. Rendez vous devant la porte du dojo**
- **Les vestiaires et toilettes sont fermés….prenez vos précautions !**
- **Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique : non fourni par le club**
- **Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, etc…) ;**
- **L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette,…) doit être proscrit ;**
- **le matériel individuel prêté par le club est nettoyé et désinfecté après chaque utilisation par son utilisateur : la pénurie de produits nous oblige à utiliser, pour l'instant, des lingettes qui sont efficaces mais peu éco-responsables.**
- **Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.**
- **Retour au domicile : laver les vêtements et douche**

Le licencié qui vient au cours atteste avoir été informé que le Club s'est engagé à respecter les mesures édictées par le gouvernement pour freiner la diffusion du Covid-19 tout au long de la crise sanitaire actuelle ;

• Il reconnait que malgré la mise en œuvre de ces moyens de protection le Club ne peut lui garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par le Covid-19 ;

• Il s'engage à prendre toutes les précautions nécessaires à la protection de sa santé et de celle des autres personnes présentes dans l'enceinte sportive du Club, notamment en respectant les gestes barrière ci-avant rappelés ;

• Il s'engage à respecter les mesures de protection obligatoires ainsi que les mesures de protection préconisées par le gouvernement et en particulier celles édictées par le ministère des sports ;

• Il s'engage également à respecter les obligations édictées par la Fédération Française de Judo pour aménager la pratique ainsi que les modalités mises en place par le Club pour organiser son activité au cours de la crise sanitaire actuelle