



A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO



- SE DOUCHER ET ÊTRE ALLE AUX TOILETTES
- AVOIR LAVE SA TENUE DE PRATIQUE
- METTRE SA TENUE DE PRATIQUE ET LA COUVRIR TOTALEMENT PAR UN AUTRE VÊTEMENT (Sweat, pantalon, veste, ...)
- PRENDRE SON SAC DE SPORT (Avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)
- PORTER UN MASQUE (selon les directives ministérielles)



DANS LE DOJO



- ENTRER SANS SON ACCOMPAGNANT EVENTUEL
- PORTER UN MASQUE (selon les directives ministérielles)
- SE DEPLACER AVEC SES ZORIS
- REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT
- ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI ET LES RANGER DANS SON SAC
- DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET APRES LA SEANCE (gel hydro-alcoolique)



A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

Illustration en images



EN SORTANT DU DOJO



- GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES
- PORTER UN MASQUE (selon les directives ministérielles)
- AVOIR MIS SES CHAUSSURES
- AVOIR SON SAC DE SPORT (avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)
- PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI



AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO



- SE RENDRE AU DOJO EN SUIVANT LES PRECONSAQIONS SANITAIRES
- PORTER UN MASQUE (selon les directives ministérielles)
- GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES
- PORTER SON SAC DE SPORT (avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)
- PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI
- SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI M'ACCUEILLE
- CHAUSSER SES ZORIS (selon les directives de ton enseignant)



DE RETOUR A LA MAISON

- SE DOUCHER
- LAVER SA TENUE DE PRATIQUE
- APPROVISIONNER SON FLACON HYDRO-ALCOOLIQUE
- DESINFECTER SES ZORIS
- RINCER SA BOUTEILLE D'EAU

