

KARATE TAI JITSU FLERS

LUTTONS ENSEMBLE CONTRE LA COVID-19



Obligatoire : En arrivant au dojo et dans les vestiaires, y compris les parents
Pendant le cours, quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et plus particulièrement pour toutes les formes de KUMITE porter un masque



Se laver les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique **avant et après le cours**, et **après tout contact physique étroit** sans protection individuelle pendant le cours



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres pour les déplacements et de **2m pendant l'entraînement**. (Attribuer **2 tatamis par personne** soit 4m²)



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

Points particuliers

Inscriptions :

1. Porter un masque et ne pas prêter son stylo – placer les dossiers d'inscription en attente pendant 3 jours avant d'y toucher

Pratique de la discipline

2. Enregistrer sa et/ou les présences par cours/date
3. Laisser les portes ouvertes (sauf administration du club)
4. Garder le même partenaire pendant chaque cours – le noter sur feuille enregistré^{nt}
5. Ne pas se prêter les protections individuelles – ni les armes de travail
6. Seul l'instructeur manipule les accessoires et les désinfecte avant et après usage
7. Marquer les positions individuelles par un adhésif au sol (1 personne pour 2 tatamis)
8. Pour les Kunités/ combat (traditionnels et libres) port de chaussons – gants et masque chirurgical obligatoire
9. Pas de masque pour toutes formes de pratique solo (Saluts - Echauffement –Kihon – Kata – enchainement – Shadow – musculation - Etirement et Relaxation)
10. Port de masque pour le travail sur cible et tout travail de haute intensité avec partenaire même sans contact car forte respiration donc projection de gouttelettes à plus de 2m
11. Douches possible en maintenant la distanciation (4 pers max/ douche au Dojo)

Besoins dans le dojo :

Savon – Gel Hydro Alcoolique – désinfectant – trousse pharmacie – feuille de présence -