REPRISE DES ENTRAINEMENTS EN CLUB

à partir du 15 décembre

J'adopte les bonnes attitudes pour une pratique en toute sécurité

1 ACTIVITES PROPOSEES

- Toutes les formes de **pratique individuelles sans contact :** Gestuelle technique pour toutes nos disciplines : Combat – Poomsae – Body Taekwondo – Hapkido -Tang Soo Do - Soo Bahk Do

- **Toutes formes d'activités de préparation physique générale individuelle** (interdiction de s'échanger du matériel de musculation). Après l'arrêt brutal des entraînements, il est conseillé de reprendre une activité progressive.

2 CONDITIONS DE REPRISE DE LA PRATIQUE

RESPECTER LES GESTES BARRIERES

RESPECTER LES DISTANCES PHYSIQUES
2m entre les personnes - 4m² par personne

RESPECTER LES CONSIGNES PRATIQUANT - ENSEIGNANT - DIRIGEANT

RESPECTER LES HORAIRES POUR UNE BONNE GESTION DES FLUX
Eviter de faire des attroupements

SIGNER LES FEUILLES DE PRESENCE
Prévoir son stylo.
Un cahier de présence sera mis à la disposition des services sanitaires en cas de demande à visée épidémiologique.

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE A partir de 6 ans
Port non obligatoire lors de la pratique sportive

3 ORGANISATION SPECIFIQUE

AFFICHAGE AU CLUB ET TRANSMISSION AUX PRATIQUANTS DES CONSIGNES ET DES INFORMATIONS GOUVERNEMENTALES
Favoriser les communications par courriel, SMS, appel téléphonique.

AERER LES LOCAUX AU MAXIMUM

MISE EN PLACE DE SENS DE CIRCULATION ET DE ZONE D'ENTRAINEMENT

FERMETURE DES VESTIAIRES - ACCÈS À UN POINT D'EAU AUTORISÉ
Venir en tenue de sport.
Lavage des mains avant et après l'entraînement au minimum.
Prendre une douche en arrivant chez soi et laver son équipement.

VEILLER À MAINTENIR LES SITES D'ENTRAINEMENT PROPRES
Utiliser les poubelles mises à disposition par le club pour tous les produits jetables afin aider le travail de l'encadrement.

NETTOYER ET DESINFECTER LES SURFACES TOUCHÉES.
Avant et après les séances.

RESTRICTION DU MATERIEL COLLECTIF ET DÉSINFECTION APRÈS CHAQUE UTILISATION.

POUR SE PROTEGER ET PROTEGER LES AUTRES **INFO COVID 19 : 0 800 130 000**