CORONAVIRUS COVID-19

AS Mantaise JUDO

Plan de reprise des activités physiques

AS Mantaise Judo

Mise à jour du 25/05/2021

ffco
Fédération Française des Clubs Omnisports

Le présent formulaire définit les conditions auxquelles son signataire peut accéder aux installations de son club dans le contexte de sortie du confinement instauré en raison de la crise sanitaire COVID-19. Attention, pour chaque sport, nous vous invitons, outre ces mesures, à suivre celles préconisées dans les protocoles de déconfinement mis en place par votre Fédération Française.

I- LES MESURES DE PRÉVENTION

Vérifiez avant chaque cours l'absence de symptômes : fièvre ≥ 38°, courbatures/douleurs musculaires, toux, difficultés à respirer/essoufflement, fatigue marquée, maux de tête ou de gorge, perte de goût ou d'odorat. Au moindre symptôme, ne prenez aucun risque, restez chez vous, et consultez un médecin.

Si vous vous rendez au cours de l'association en transports, vous vous engagez à :

Privilégier les modes de transport individuel

Si vous prenez les transports en commun, respecter les gestes barrières

Se laver très régulièrement les mains

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

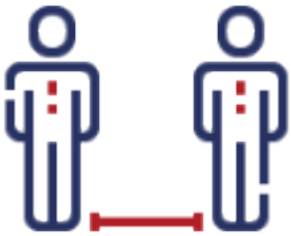
Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

II- LES MESURES À RESPECTER PENDANT LA PRATIQUE

L'adhérent s'engage à suivre les activités sportives de l'association :

DE MANIÈRE GÉNÉRALE

- Sans aucun contact.
- Sans avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours précédents l'activité.



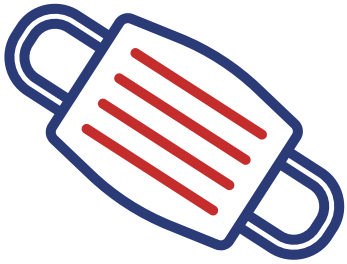
En respectant les mesures de distanciation sociale :
Une distance physique suffisante d'environ 2m entre chaque personne.

En respectant les mesures barrières : en utilisant le gel hydro-alcoolique / savon et des masques.

Les vestiaires collectifs sont fermés.

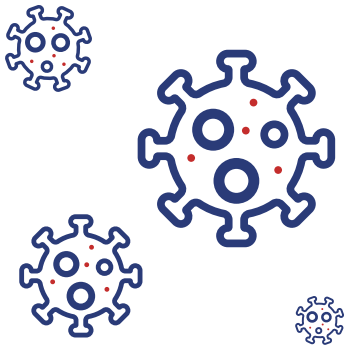
#TousAntiCovid

Je télécharge TousAntiCovid, l'application qui permet un geste barrière supplémentaire. L'objectif est de prévenir, tout en garantissant l'anonymat, les personnes qui ont été à proximité d'une personne testée positive afin que celles-ci puissent aller se faire tester et être prises en charge le plus tôt possible.



Port du masque obligatoire dès 6 ans pour tout déplacement au sein de l'enceinte sportive mais aussi avant et après l'entraînement.

L'adhérent admet avoir pris connaissance du présent protocole avant la 1ère séance.

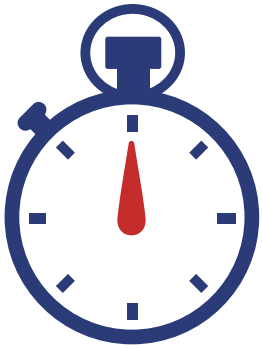


Toute personne manifestant des symptômes caractéristiques de la COVID-19, identifiée cas contact ou testée positive au cours des sept derniers jours ne doit pas se rendre dans l'enceinte du club ou de la structure habilitée.

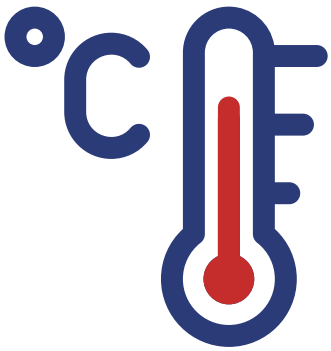
Les règles de l'AS Mantaise Judo

- Le référent COVID est Omar SOW (07 82 22 28 57 / asmantesjudo@gmail.com).
- Il est disponible pour répondre aux questions des adhérents et des différentes institutions.
- Un responsable COVID (un éducateur et/ou un membre du comité) est présent sur place lors des horaires d'ouverture.

Un registre détaillé des présences doit être tenu afin de permettre le suivi de cohorte des pratiquants.



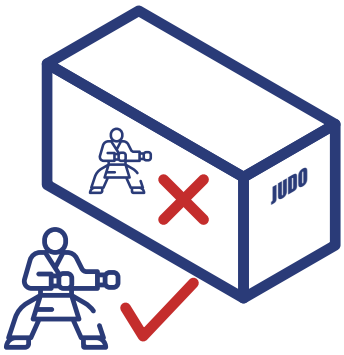
Une période de battement est respectée entre les séances pour éviter les croisements de groupes.



Des thermomètres sont prévus afin de permettre le contrôle de la température des judokas et de l'encadrement s'ils présentent des symptômes.

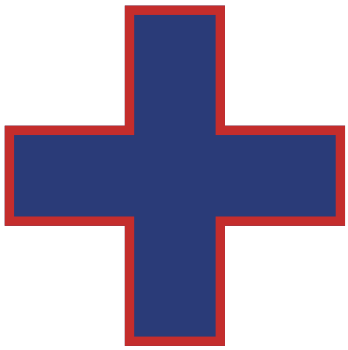
La gestion des cas contacts s'opère dans le strict respect des règles de droit commun et des recommandations des ARS concernées. Il ne revient pas au club de déterminer les conduites à tenir en cas d'identification d'un cas positif, ni d'en informer d'autres personnes de sa propre initiative.

Les règles de l'AS Mantaise Judo pour les mineurs

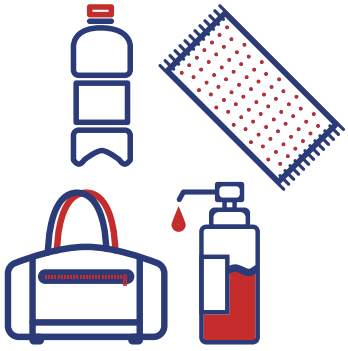


Pour les mineurs, les activités de judo, jujitsu et disciplines associées sont autorisées en intérieur comme en extérieur, avec contact dans le respect des protocoles sanitaires.

Avant d'arriver au Dojo



- J'ai un bon état de santé général,
- Si j'ai eu la COVID-19, ou des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,…), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise,
- S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés.
- Porter un judogi propre.

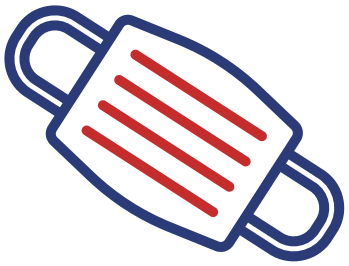


Prendre un sac à l'intérieur duquel doivent figurer son judogi, des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydro-alcoolique, ses « zoori », sa gourde et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème.

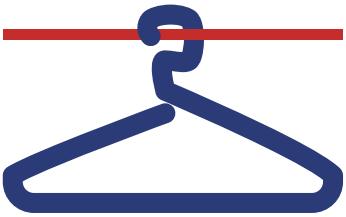
Dans le Dojo pendant la séance

Respecter les gestes barrières Covid-19 :

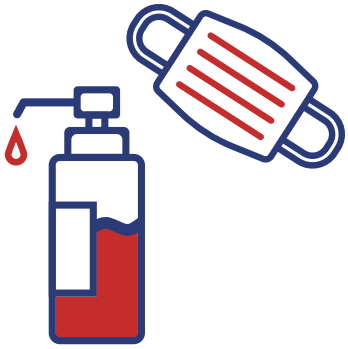
- se laver les mains à l'entrée du dojo puis régulièrement,
- tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir,
- utiliser des mouchoirs à usage unique,
- saluer sans se serrer la main,
- proscrire tout échange de matériel personnel : habits, judogi, gourdes...



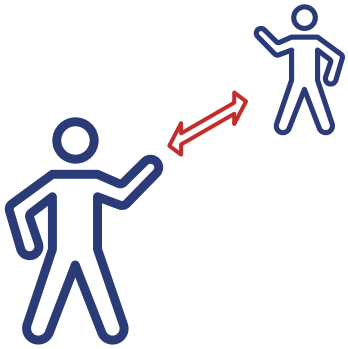
Port du masque obligatoire pour toutes les personnes de plus de 6 ans présentes dans le dojo (en dehors du temps d'activité physique) y compris pour le professeur lorsqu'il dispense ses cours.



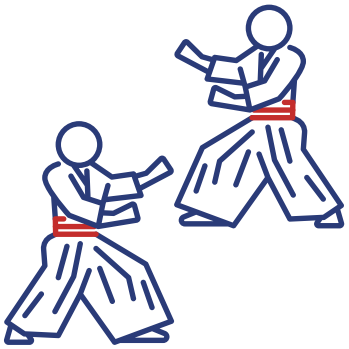
L'utilisation des vestiaires collectifs reste interdite jusqu'à nouvel ordre. Il convient donc d'organiser les modalités en conséquence et de prévoir les espaces individuels au stockage des affaires.



- À chaque entrée sur le tatami, le pratiquant enlève son masque, le range avec ses autres effets personnels dans son sac, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.
- À chaque sortie du tatami, le pratiquant remet son masque, se lave les mains et les pieds à l'aide de gel hydro-alcoolique.



- Le salut s'effectue de façon traditionnelle mais avec une distanciation physique d'au moins un mètre entre les pratiquants (en ligne ou en quinconce).
- La séance peut se dérouler selon différentes formes de travail en proscrivant les phases de contact.

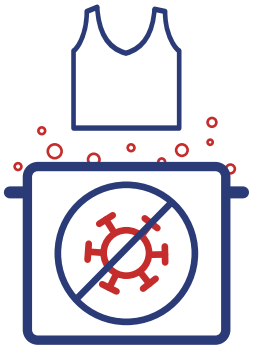


Le professeur est invité à proposer les adaptations pédagogiques spécifiques à la situation de vigilance :

- Constitution de sous groupes étanches de 6 judoka maximum.
- Recours aux exercices conventionnels permettant la pratique individuelle et la distanciation de 2 mètres entre les judoka : tendoku-renshu, habiletés motrices et techniques fondamentales, etc.

Une vigilance particulière est apportée à l'aération et à la désinfection quotidienne du dojo et des espaces de pratique.

Chez soi, après la séance



- Après chaque séance, le pratiquant veillera à laver son judogi et ses effets personnels (zoori, gourde, etc...),
- Le pratiquant veillera à réapprovisionner son kit sanitaire (gel hydro-alcoolique, mouchoirs, masque).

Lavage des mains
avec du savon

1/ Mouiller abondamment les mains.

2/ Appliquer le savon et frotter paume contre paume.

3/ Bien savonner entre les doigts et sur le dos des mains.

4/ Frotter au moins 30 secondes en insistant sur le bord et le dos des mains, la paume, les pouces, les ongles et les poignets.

5/ Rincer abondamment.

6/ Essuyer et sécher les mains à l'aide d'un papier essuie-mains à usage unique, refermer le robinet avec le papier et le jeter.

inrs Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles • 65, bd Richard-Lenoir 75011 Paris • © INRS 2020 • AA 843

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque

1. Bien se laver les mains

2. Mettre les élastiques derrières les oreilles

ou

Nouer les lacets derrières la tête et le cou

3. Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

Comment retirer son masque

1. Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques

2. Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter

ou

s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

3. Bien se laver les mains à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES

- Équipement du personnel d'entretien : blouse à usage unique et gants de ménage.
- Pour limiter le risque de contact avec des surfaces contaminées, en plus du nettoyage habituel des locaux, un nettoyage plus fréquent des surfaces en contact avec les mains est préconisé (espaces de convivialité, rampes d'escalier, poignées de portes, boutons d'ascenseurs...). Les produits de nettoyage habituels peuvent être utilisés.

ATTENTION ! **Un risque peut en masquer un autre !**

D'autres risques que le COVID-19 existent dans l'entreprise. Les règles habituelles de santé et de sécurité pour les salariés sont de rigueur : protection contre les chutes, contre les agents chimiques dangereux, équipements collectifs et individuels, etc.

Ces risques peuvent même être accrus en raison de : nouvelles embauches, réaffectations, réorganisations du travail, surcharge de travail. Soyez vigilants !

Document réalisé par le ministère du Travail avec la concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présanse - 2 avril 2020.
Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés en ajoutant les fonctions de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site travail-emploi.gouv.fr pour leur actualisation.

RÈGLES DE NETTOYAGE DES LOCAUX, SOLS ET SURFACES (SUITE)

- Le lavage et la désinfection humide sont à privilégier :

1

Dans le cadre de bureaux partagés, des lingettes ménagères ou des produits ménagers compatibles avec les surfaces nettoyées peuvent être mis à disposition des utilisateurs pour le nettoyage des claviers, souris, téléphones, terminal...

2

Rincer à l'eau du réseau d'eau potable avec un autre bandeau de lavage à usage unique.

3

Laisser le temps de sécher.

4

Si un cas de COVID-19 est survenu sur le lieu de travail, aérer la pièce quand c'est possible. Attendre de préférence plusieurs heures avant de nettoyer les surfaces du poste occupé par le salarié malade (bureau, matériel informatique, téléphone, poignées de porte...). Utiliser pour cela des lingettes imbibées du produit de nettoyage habituel, en portant des gants de ménage. Laver ensuite les gants à l'eau et au savon, puis se laver les mains dès le retrait des gants.

- Filière d'élimination classique pour les déchets potentiellement contaminés.

Document réalisé par le ministère du Travail avec la concours de l'Anses, du réseau Assurance maladie risques professionnels, de l'INRS, de l'Anact et des médecins du travail coordonnés par Présanse - 2 avril 2020.
Les conseils de la présente fiche sont susceptibles d'être complétés en ajoutant les fonctions de l'évolution des connaissances. Consultez régulièrement le site travail-emploi.gouv.fr pour leur actualisation.