



*BUDOSHIN KAKUSEI*

*Reprise  
des activités sportives  
saison 2020-2021  
Protocole Sanitaire  
coronavirus – COVID-19*

**Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage**



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans  
son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades

## 1 – A LA MAISON AVANT LA SEANCE

- ◆ Je mets mon karate-gi (kimono) propre et je le recouvre totalement avec d'autres vêtements (bas de survêtement, sweat, veste...)
- ◆ Je prends mon sac de sport avec dedans un flacon de gel hydroalcoolique, mes protections individuelles désinfectées et mes zooris (tongs, claquettes) dans un sac propre, et dans un second sac propre je mets une bouteille d'eau et un paquet de mouchoirs à usage unique
- ◆ Je mets également dans mon sac un sac plastique pour mettre mes mouchoirs usagés et déchets avant de les jeter à la poubelle.

- ◆ Je mets un masque



## 2 – EN ARRIVANT AU GYMNASSE

- ◆ J'attends dehors devant l'entrée du gymnase que l'activité précédente « steep » sorte afin de pouvoir rentrer dans le hall et éviter de croiser les gens dans le couloirs.
- ◆ Je garde mon masque et j'essaie de respecter au mieux la distance de 1 mètre avec les autres



### 3 - DANS LE DOJO

- ◆ Je n'entre dans le dojo que sur consigne d'un enseignant
- ◆ Je ne vais pas dans les vestiaires
- ◆ Je me désinfecte soigneusement les mains avec le gel hydroalcoolique mis à disposition par le club à l'entrée du Dojo



- ◆ Je me fais contrôler ma température par un responsable du club à l'aide d'un thermomètre infra-rouge.
- ◆ Je dépose mes affaires (sac de sport) sur les banquettes en essayant de garder la distance de 1 mètre avec les autres.



- ◆ J'enlève les habits mis par dessus mon karaté-gi et je les ranges dans mon sac de sport et je ferme ensuite. Je mets mes zoris dès que j'ai enlevé mes chaussures. Je ne dois jamais me déplacer pieds-nus en dehors du tatami.
- ◆ Je me désinfecte à nouveau les mains.



- ◆ Je garde mon masque le temps de me préparer et je ne l'enlève qu'au moment de monter sur le tatami.

#### 4 – QUAND JE SORS DU TATAMI

◆ Lorsque je sors des tatamis, je mets mes zooris aux pieds (je les ai donc laissés au bord du tatamis lorsque je suis monté dessus).

◆ Je me désinfecte les mains avec le gel hydroalcoolique



◆ Si je vais aux toilettes, je me lave les mains avant et après et je mets mon masque.

◆ Si je vais boire ou prendre quelque chose dans mon sac, je me désinfecte les mains avec le gel hydroalcoolique avant de retourner sur le tatami.

#### 5- A LA FIN DU COURS

◆ Je mets mes zooris en sortant du tatamis.

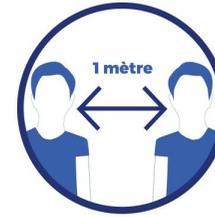
◆ Je mets mon masque et je me désinfecte les mains



◆ Je vais à mon sac et je range mes protections individuelles dans le sac prévu à cet effet

◆ Je remets mes vêtements par dessus mon karaté-gi

◆ Je me désinfecte les mains en sortant du gymnase et je respecte la distance de 1 mètre avec les autres



## 6 – DE RETOUR A LA MAISON

- ◆ *Je mets à la poubelle mon sac de déchets*
- ◆ *Je prendre une douche*
- ◆ *je lave mon karaté-gi*
- ◆ *Je désinfecte mes protections personnelles et mes zooris (possibilité d'avoir du produit de nettoyage bactéricide et virucide au dojo fourni par le club [Sanytol])*
- ◆ *Je pense à vérifier que j'ai encore du gel hydroalcoolique dans mon flacon et si nécessaire je fais le complément.*



**BUDOSHIN KAKUSEI**

Siège social : Maison des Associations d'Amiens Métropole – 12 rue Frédéric PETIT – 80000 AMIENS  
Dojo : Salle des sports l'Atlantic – rue Simone SIGNORET – 80000 AMIENS

site internet : [budoshin-kakusei-amiens.sportsregions.fr](http://budoshin-kakusei-amiens.sportsregions.fr)

facebook : [@budoshin.kakusei.amiens](https://www.facebook.com/budoshin.kakusei.amiens)

Mail : [budoshin.kakusei.amiens@gmail.com](mailto:budoshin.kakusei.amiens@gmail.com)

Club affilié à la Fédération Française de Karaté

