



Les consignes sanitaires par le pratiquant

REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE



^ A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

FFiudo



SE DOUCHER ET ETRE ALLE AUX TOILETTES



AVOIR LAVE SA TENUE DE PRATIQUE



**METTRE SA TENUE DE PRATIQUE ET LA COUVRIR
TOTALEMENT PAR UN AUTRE VETEMENT (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 ministerielles)

A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

Illustration en images

Je mets



Je porte



Je prends



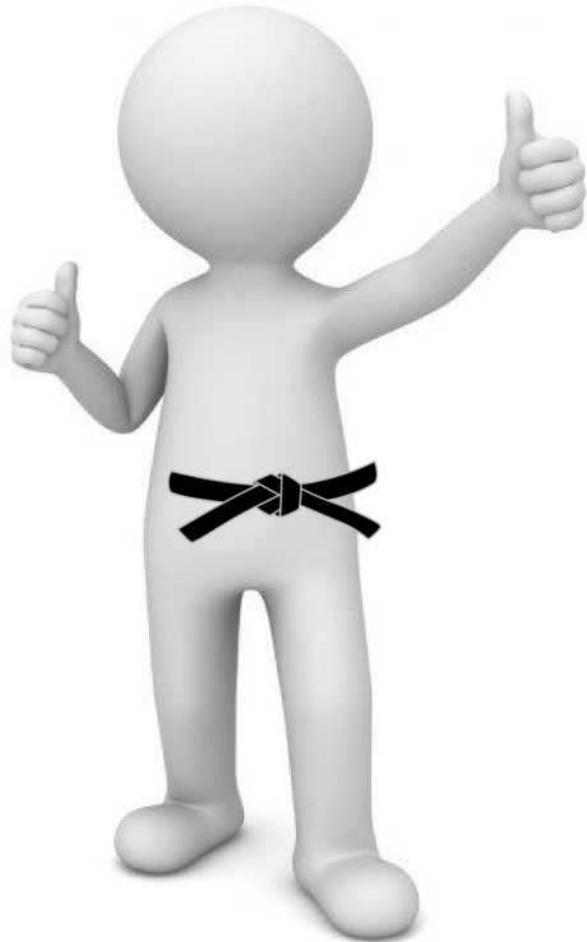
avec



*selon les directives ministerielles



AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO



**SE RENDRE AU DOJO EN SUIVANT LES
PRECONISATIONS SANITAIRES**



PORTER UN MASQUE

(selon les directives ministerielles)



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER 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 VETEMENTS COUVRANT SON JUDOGI



**SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI
M'ACCUEILLE**



CHAUSSER SES ZOORIS

(selon les directives de ton enseignant)



DANS LE DOJO



ENTRER SANS SON ACCOMPAGNANT EVENTUEL



PORTER UN MASQUE ET SE DEPLACER AVEC SES ZORIS (*selon les directives ministerielles*)



IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE BOIRE AUX ROBINETS DANS LE DOJO



REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT

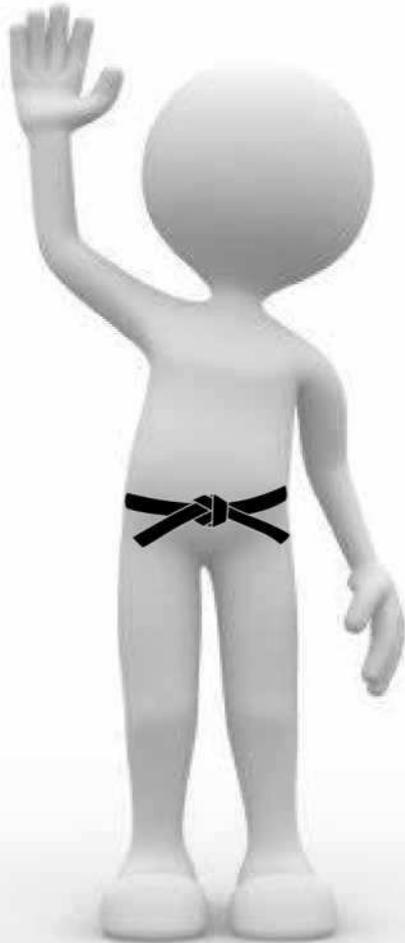


ENLEVER LES VETEMENTS COUVRANT SON JUDOGI ET LES RANGER DANS SON SAC



DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET APRES LA SEANCE (gel hydroalcoolique)

EN SORTANT DU DOJO



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER UN MASQUE

(selon les directives ministerielles)



AVOIR MIS SES CHAUSSURES



AVOIR SON SAC DE SPORT

(avec lotion hydroalcoolique, bouteille d'eau, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)



PORTER LES VETEMENTS COUVRANT SON JUDOGI



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

