



PROCOLES FFJDA

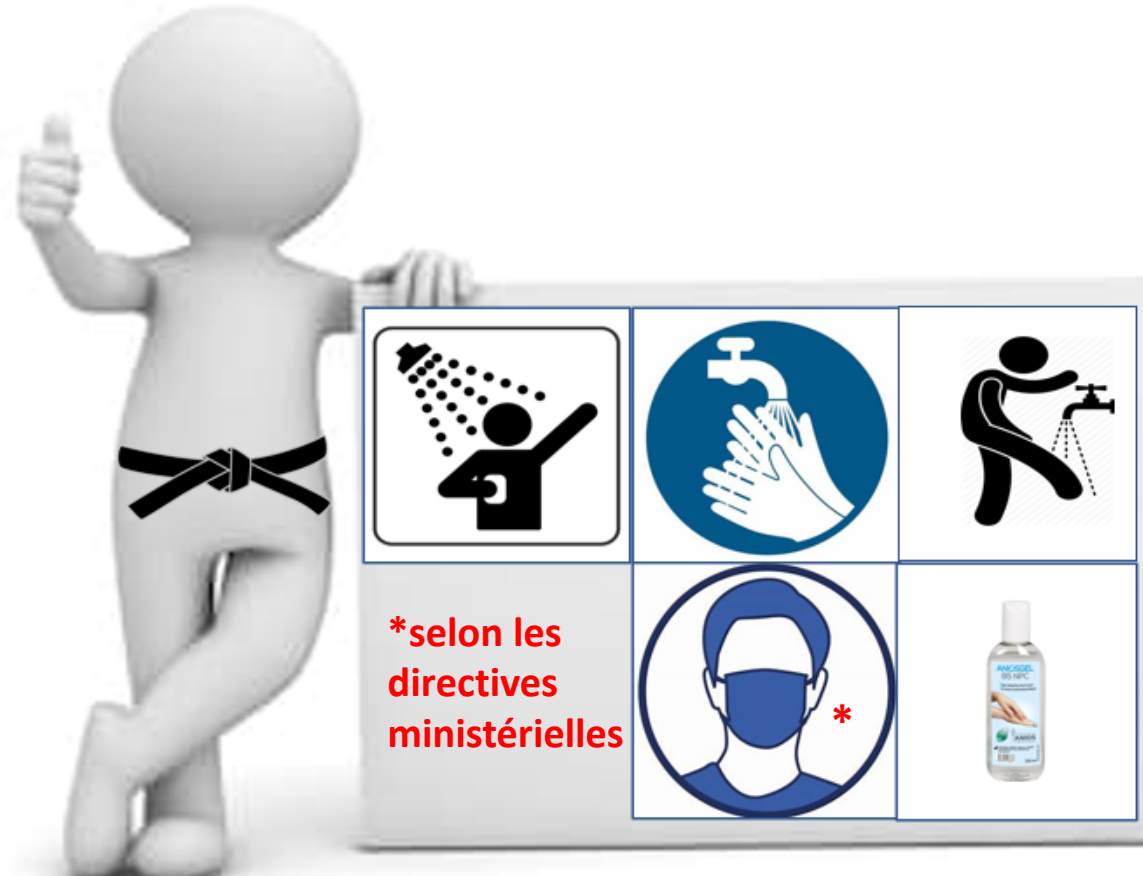
Pour une pratique en toute sécurité



Les consignes sanitaires
à suivre
par le pratiquant



REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE





A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO



SE DOUCHER ET ÊTRE 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 ministérielles)**

A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

Illustration en images

Je mets



Je porte



Je prends



avec



*selon les directives ministérielles

AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO



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



**PORTER UN MASQUE
(selon les directives ministérielles)**



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



**PORTER SON SAC DE SPORT
(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau,
mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)**



PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDO GI



**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
(selon les directives ministérielles)



SE DEPLACER AVEC SES ZORIS



REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL
POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT

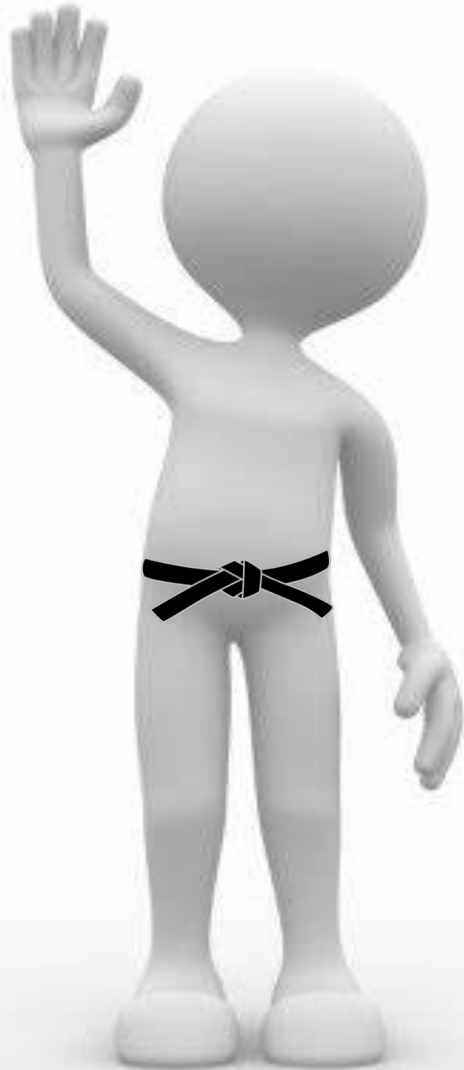


ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT
SON JUDO GI ET LES RANGER DANS SON SAC



DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET
APRES LA SEANCE (gel hydro-alcoolique)

EN SORTANT DU DOJO



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER UN MASQUE
(selon les directives ministérielles)



AVOIR MIS SES CHAUSSURES



AVOIR 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 VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDO GI



DE RETOUR A LA MAISON

SE DOUCHER



LAVER SA TENUE DE PRATIQUE



APPROVISIONNER SON FLACON HYDRO-ALCOOLIQUE



DESINFECTER SES ZOORIS



RINCER SA BOUTEILLE D'EAU

