

# Préconisations sanitaires à prendre pour se rendre au Dojo des Arts Martiaux Ronchinois

Cochez les cases suivantes :

Préconisations communes		
Je ne suis pas dans un foyer ayant un cas de COVID-19 déclaré depuis moins de 24j	oui	non
J'ai un bon état de santé général		
Je ne vis pas avec une personne fragile (> 70 ans, pathologie cardiaque ou pulmonaire chronique, immunodéficiences)		
Si j'ai eu le COVID-19 et ai été hospitalisé, je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise d'activité		
Si j'ai eu des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées, ...), ces symptômes ont débuté depuis plus de 24 jours et ont pris fin depuis 48h minimum.		
Préconisations spécifiques à la FFJDA		
Se doucher et avoir les cheveux lavés	oui	non
S'assurer que sa tenue de pratique a bien été lavée (judogi, ...)		
Avoir les mains propres et les ongles correctement coupés		
Être allé aux toilettes		
Mettre sa tenue de pratique (Judogi ou autres pour les disciplines associées) sous un survêtement (+une veste si nécessaire) pour ne pas la salir pendant le trajet vers le dojo et éviter les phases d'habillage et de rhabillage dans le vestiaire.		
Prendre un sac (de moyen ou grand volume) à l'intérieur duquel doivent figurer des mouchoirs jetables non utilisés, sa lotion hydroalcoolique, ses « zoori » ou chaussons, sa bouteille d'eau et une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème durant la séance.		
Mettre son masque (suivre les recommandations gouvernementales en termes de qualité de masque).		

Monsieur/Madame (barrer la mention inutile) .....atteste sur l'honneur avoir suivi le protocole sanitaire mis en place par la FFJDA et les Arts Martiaux Ronchinois pour pratiquer le sport en sécurité.

**Date :**

**Signature :**

Mention obligatoire

En cas d'urgences numéro à contacter : 0

ARTS MARTIAUX  
RONCHINOIS