



Judo Club Villars-sur-Glâne - Fribourg

Concept de protection pour les entraînements dès le 6 juin 2020

Version : 04.06.2020

Auteur : Rocco Dolce/Sébastien Manise

Nouvelles conditions cadres

Dès le 6 juin 2020, les entraînements sont à nouveau autorisés dans tous les sports, sous réserve du respect des concepts de protection propres à chaque club. Pour les activités sportives nécessitant un contact physique étroit et constant, l'entraînement doit être organisé de telle sorte qu'il se déroule exclusivement par groupes fixes et avec une liste de présence. On parle de contact étroit lorsque des personnes restent longtemps (plus de 15 minutes), ou de manière répétée, à une distance de moins de deux mètres les unes des autres, sans mesure de protection.

Les cinq principes suivants doivent être respectés lors des entraînements :

1. Pas de symptôme à l'entraînement

Les personnes présentant des symptômes de maladie ne sont PAS autorisées à participer aux entraînements. Elles doivent rester à la maison, voire être isolées, et contacter leur médecin.

2. Garder ses distances

Lors du trajet aller, de l'arrivée dans l'installation sportive, dans les vestiaires, lors des discussions, lors de la douche, après l'entraînement et lors du trajet retour – dans ces situations ou d'autres similaires, gardez encore vos distances avec les autres personnes et renoncez aux poignées de main ou « high five ». Les contacts corporels sont seulement à nouveau autorisés, dans tous les sports, au moment de l'entraînement à proprement parler. L'entraînement doit se dérouler dans un espace d'au moins 10 m² par couple, ce qui signifie qu'un **maximum de personnes 28** peuvent participer à nos entraînements.

3. Se laver soigneusement les mains

Le fait de se laver les mains joue un rôle clé en matière d'hygiène. Il est donc important de se laver les mains avec du savon, avant et après l'entraînement, pour se protéger soi-même et son entourage.

4. Etablir des listes de présence

Sur demande, les contacts étroits doivent pouvoir être attestés aux autorités sanitaires pendant 14 jours. Afin de simplifier le traçage des personnes, le club tient des listes de présence pour tous les entraînements. La personne responsable de l'entraînement est chargée de tenir une liste exhaustive et exacte ainsi que de la remettre à la personne responsable du plan coronavirus (voir point 5). Le club est libre de décider de la forme sous laquelle il souhaite tenir ces listes (par exemple : doodle, application, Excel, etc.).

5. Désigner une personne responsable au sein du club

Chaque organisation qui prévoit de reprendre les entraînements doit nommer un(e) responsable du plan coronavirus. Cette personne est chargée de veiller à ce que les règlements soient respectés. Dans notre club, il s'agit de **Rocco Dolce**. Si vous avez des questions, veuillez le/la contacter directement (Tél. +41 79 412 65 87 ou rocco.dolce@bluewin.ch).



6. Prescriptions spécifiques

- Seuls les judokas peuvent entrer dans le dojo. Les accompagnants/parents restent à l'extérieur du dojo en respectant les consignes de distanciation.
- Les judokas doivent venir au dojo en kimono.
- Chaque judoka entre par la porte vestiaire, pose ses chaussures dans les étagères du couloir (côté dojo) et se désinfecte les mains avant de pénétrer dans le dojo.
- Les entraînements sont raccourcis de 10-15 min de manière à ce que les judokas puissent sortir sans entrer en contact avec le groupe du cours suivant. Les judokas du 2^{ème} cours patientent dans le couloir côté vestiaire le temps que tous les membres du premier cours soient sortis par l'accès visiteur.
- Entre chaque cours, le moniteur désinfecte complètement le dojo et laisse agir le produit 3-5 min.
- Une fois la surface sèche, les judokas du 2^{ème} cours peuvent pénétrer sur le tatami en s'étant désinfecté les mains au préalable.
- Le moniteur veille au bon respect des consignes ci-dessus.

Villars-sur-Glâne, 04.06.2020

Comité du JC Villars-sur-Glâne – Fribourg