

## Consignes et règles sanitaires pour la reprise.

### **Conditions préalables à respecter avant de se présenter au cours.**

Tout d'abord, **si vous avez un des symptômes<sup>1</sup> potentiellement liés à une contamination à un virus contagieux** (COVID ou même grippe, par exemple), **il vous est interdit de vous présenter à l'entraînement.**

De même, **il vous est interdit de venir au dojo si vous avez eu un contact à risque durant les 14 derniers jours précédent le jour de l'entraînement.**

Enfin, **il vous est interdit de vous présenter au cours si vous revenez de vacances d'une zone dite rouge<sup>2</sup>** sans vous être mis en quarantaine et sans résultat à un test COVID.

### **Règles sanitaires générales à respecter partout et tout le temps.**

Ensuite, en dehors de la séance d'entraînement, il s'agit de **suivre scrupuleusement les 3 règles de base** qui sont :

1. **le respect des distances<sup>3</sup>,**
2. **le port du masque<sup>4</sup> et**
3. **le nettoyage<sup>5</sup> des mains** avant et après l'entraînement.

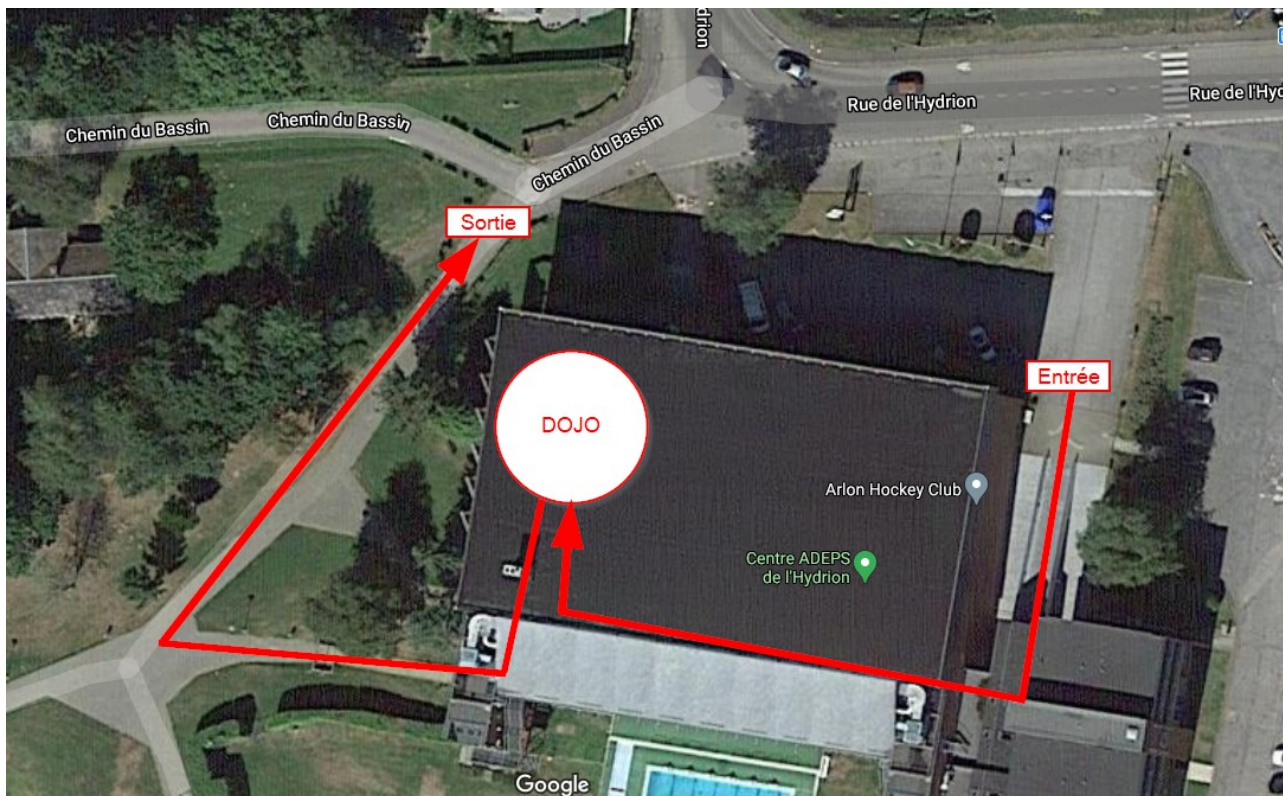
### **Plan d'accès au Dojo.**

L'ADPES impose de respecter un sens giratoire particulier pour entrer et sortir du bâtiment. Ceci afin d'éviter autant que possible le croisement des personnes dans le couloir « étroit » menant au ou venant du dojo.

En d'autres mots, l'entrée au centre sportif de l'Hydrion ne change pas. Il s'agit de la porte habituelle et principale se trouvant en haut de la rampe d'accès.

Par contre, comme vous pouvez le constater sur le plan ci-après, la sortie du centre sportif de l'Hydrion se fera par l'arrière.

- 
- 1 Les symptômes possibles en cas de COVID-19, de la grippe ou d'une autre maladie contagieuse sont : fatigue anormale, sensation générale de maladie (perte d'énergie associée à des frissons, somnolence, douleurs musculaires ou manque d'appétit, entre autres), douleurs musculaires inexplicables, maux de tête qui ne disparaissent pas avec 1 dose de paracétamol, toux sèche, difficultés respiratoires, fièvre (38° C ou plus), mal de gorge, perte du goût ou de l'odorat, écoulement nasal, éternuements plusieurs fois/jour (sans allergies), vomissements et/ou diarrhée plusieurs fois/jour, même accompagnés de douleurs à l'estomac, de nausées, de grondements intestinaux, de maux de tête, de crampes ou de fièvre.
  - 2 La liste des zones nécessitant une quarantaine et un dépistage obligatoire est disponible [ici](#). De plus, chaque personne qui rentre en Belgique depuis l'étranger ou qui désire séjourner plus de 48 heures en Belgique devra remplir un formulaire d'identification (*Passenger Locator Form*). Cliquez [ici](#) pour remplir le formulaire.
  - 3 La distance de sécurité est pour rappel de 1,5m entre les personnes. Cela signifie également pas de contact ! On ne se serre pas la main, on ne se fait pas la bise, ... Notez que cela ne s'applique pas aux moins de 12 ans.
  - 4 Le masque facial doit recouvrir la bouche et le nez ! Notez que cela ne s'applique pas aux moins de 12 ans.
  - 5 Une solution hydro-alcoolique sera mise à disposition à l'entrée du dojo.



### **Horaires et vestiaires.**

Nous avons dû adapter nos heures de cours afin de permettre au personnel du centre sportif de l'Hydrion de nettoyer et désinfecter le dojo avant notre arrivée.

De plus, la fin du cours enfant et le début du cours adulte seront respectivement avancés et retardés de 5 minutes. Ceci, une fois de plus, pour éviter les contacts entre les deux groupes.

**Attention que les vestiaires ne sont plus accessibles!**

Jours	Groupes		Vestiaires
	Enfants (<12ans)	Adultes	
Lundi	18h30 → 19h25	19h35 → 21h00	Interdit d'accès
Jeudi	19h15 → 20h10	20h20 → 21h45	Interdit d'accès

**NB :** Si vous devez vous rendre aux toilettes, c'est possible via les sanitaires « publics ». Càd ceux se trouvant à l'entrée de la grande salle, par exemple.

### **Avant le cours.**

Pour rappel, vous ne pouvez vous présenter au cours que si et seulement si vous respectez les conditions préalables (voir plus haut).

De plus, vous ne pouvez accéder aux infrastructures de l'ADEPS que si et seulement si vous respectez les 3 règles de base citées au début de ce document.

Donc, si les conditions ci-avant sont remplies, voici dans l'ordre les 3 choses que vous devrez faire et ne pourrez pas faire en arrivant dans le dojo :

- Premièrement, il s'agit de vous désinfecter les mains (du produit sera mis à disposition).
- Deuxièmement, vous devez vous inscrire sur une feuille en arrivant dans la salle. Une feuille et un stylo à bille seront mis à disposition. Vous aurez l'obligation d'y renseigner vos nom, prénom et numéro de téléphone ou adresse<sup>6</sup>. Cette obligation nous est dictée par le [CNS](#) à des fins de traçage.
- Troisièmement, évitez les contacts comme un serrage de pince ou se faire la bise pour se saluer. C'est interdit, sauf pour les moins de 12 ans ! Ceci dit, rien n'empêche de se saluer comme au Japon ou comme pendant le cours lorsqu'on salue son partenaire. 😊

### **Pendant le cours.**

Les règles spécifiques à la pratique d'un sport en salle et dictées par le Cabinet de Madame Valérie Glatiny, Ministre des Sports, disent ceci : « En dehors de la pratique sportive, le port du masque est une consigne stricte pour tous les plus de 12 ans (...) » et « Actuellement, les mesures du code orange sont d'application pour les activités sportives dans tout le pays (...) ».

Code couleur sport COVID-19	Indoor	
	U12	12+
Entraînement, compétition et championnat	Autorisé sous conditions	Autorisé sous conditions
Densité (participant)	1/10m2 ou max 20/gr	1/10m2 ou max 20/gr
Contact	Autorisé	<b>Non Autorisé</b>
Vestiaires et douches	<b>Non</b>	<b>Non</b>
Public	<b>Non</b>	<b>Non</b>
Protocoles	Phase 3 + guide APS	Phase 3 + guide APS

Cela signifie que, hormis pour les moins de 12 ans, les contacts ne sont plus autorisés. 😬

<sup>6</sup> Contraction d'adresse électronique. C'est votre adresse de courriel, votre *email*.

### ***Après le cours.***

En sortant du dojo, vous devrez vous laver les mains et à nouveau vous contraindre à respecter les 3 règles de base citées en début de document.

Et n'oubliez pas que la consigne de l'ADEPS vous oblige à sortir par la porte de derrière. Càd la porte se trouvant au fond du couloir des vestiaires à droite en sortant du dojo.

### ***En résumé.***

Pour pouvoir participer aux cours, il s'agit

- de n'avoir aucun symptôme de maladie contagieuse et de ne pas revenir d'une zone dite rouge,
- de rentrer et sortir du bâtiment en respectant le sens giratoire imposé par l'ADEPS,
- **de ne pas utiliser les vestiaires,**
- de respecter les règles de distanciation et **pas de contact** (sauf pour les moins de 12 ans),
- de porter un masque couvrant nez et bouche (sauf pour les moins de 12 ans),
- de se laver les mains en entrant et sortant du dojo,
- de vous inscrire en arrivant dans le dojo et
- de respecter les horaires autant que possible.

Merci pour votre compréhension et collaboration.

Le Comité.