

BONNE L'HYGIÈNE DU JUDOKA



Le Judo est un sport qui repose sur des valeurs morales et des règles à **respecter** pour les autres et pour soi. Cela fait partie de la **culture** de notre sport.

Être Judoka, c'est avant tout être **citoyen**.

Parmi ces règles, plusieurs portent sur **l'hygiène** pour une pratique saine et sécurisée pour tous.

Face au virus des mesures plus strictes doivent être appliquées. Entre les pratiquants, l'application des **gestes barrières** doit être respectée. La bonne hygiène du dojo doit être une **priorité** pour tous les acteurs du club.

Nous sommes **tous acteurs** de la lutte contre le COVID-19. Soyons vigilants et responsables.

L'HYGIÈNE DANS LA CULTURE JUDO



On se lave les pieds et les mains avant de monter sur le tapis

On ne porte pas de bijoux (collier, bague,...) pendant l'entraînement



On utilise ses propres zori pour aller du vestiaire au tatami

On ne monte pas sur le tapis avec un chewing-gum ou bonbon en bouche



On se coupe régulièrement les ongles et on attache ses cheveux

On ne se promène pas en dehors du dojo en judogi et en zori



On utilise le salut japonais

L'HYGIÈNE DU JUDOKA



On se lave fréquemment les mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique

On lave régulièrement son judogi (tous les 4-5 entraînements)



On respecte les mesures de distanciation physique (1m entre chaque personne)

L'HYGIÈNE DU DOJO



On nettoie souvent les douches et les vestiaires



On nettoie le tatami après chaque séance avec un balai et les tâches de sang à l'eau oxygénée ou à l'eau savonneuse