

Protocole sanitaire rentrée 2020

Valable à compter du 14/09/2020 et jusqu'à nouvel ordre

Avant le cours

- je porte un masque en arrivant (parties communes des locaux)
- je me lave les mains ou j'utilise une solution hydro-alcoolique
- si je peux je viens déjà en tenue de cours
- j'apporte mon tapis personnel, ainsi qu'une serviette et une bouteille d'eau
- j'apporte de quoi me couvrir pendant le cours (chaussettes, gilet, plaid)
- je ne viens pas en cours si j'ai des symptômes de maladie contagieuse, notamment de la fièvre, de la toux, le nez bouché ou la perte d'odorat et du goût ou si j'ai été en contact avec une personne ayant contracté le COVID-19 dans les 15 jours précédents

Pendant le cours

- je choisis d'enlever le masque ou de le garder pendant la pratique, il est recommandé de l'enlever pour bien s'oxygéner pendant la pratique
- je garde un maximum de distance avec les autres pratiquants selon la place disponible (2m lorsque cela est possible)
- j'évite de toucher les autres participants et d'échanger des affaires

Après le cours

- je porte un masque en partant (parties communes des locaux)
- j'évite de rester groupé avec les autres participants à l'intérieur des locaux
- je désinfecte mon tapis si j'en ai emprunté un dans la salle (désinfectant fourni)
- je me lave les mains ou j'utilise une solution hydro-alcoolique
- il est souhaitable d'avertir le professeur en cas de maladie dans les 48h après le cours

Je soussignée certifie avoir pris connaissance des présentes conditions de reprise des cours et m'engage à respecter toutes les consignes sanitaires ci-dessus.

Le

Signature