



RECOMMANDATIONS MEDICALES POUR LA REPRISE

Avec cette dernière phase de déconfinement, l'envie de reprendre la pratique est grande, cependant nous vous rappelons quelques attitudes de bon sens à ne pas oublier :

- ↳ A l'instar des recommandations gouvernementales, nous suscitons chacun de se faire vacciner si ce n'est pas encore le cas. Toutefois, cette décision étant un choix personnel, elle ne peut conditionner l'accès à la pratique.
- ↳ À choisir entre une pratique en extérieur ou en intérieur, nous conseillons encore de pratiquer les armes en extérieur si la météo le permet.
- ↳ Venir si possible en keikogi afin de limiter les risques de contamination lors de l'habillage en groupe avant le cours.
Le masque doit être correctement porté, de l'arrivée sur le lieu du cours au départ du pratiquant. Il n'est pas obligatoire mais conseillé durant le temps de pratique.
Chacun devra se passer les mains à la solution hydro-alcoolique.
Nous nous devons de rester disciplinés sur ce type de mesures.
- ↳ En cas de pratique en salle, il est primordial de ventiler le lieu de pratique le plus largement possible et le plus longtemps possible.
- ↳ Un pratiquant ne doit pas venir en cours s'il a été en contact avec un malade Covid dans la semaine précédente ou bien entendu s'il a des symptômes évocateurs de la maladie (fatigue intense inhabituelle, fièvre > 37°8C, toux, perte d'odorat, diarrhées etc...).
- ↳ Nous vous conseillons de garder le même partenaire pendant toute la durée du cours.

Nous souhaitons ardemment considérer cette dernière vague épidémique comme la dernière. Pour cela, nous devons tous faire nôtre *shisei* mais aussi *zanshin*.

Pour la Commission Santé
Mathias RETORET
Médecin fédéral