

PROTOCOLE SANITAIRE DE REPRISE DES COURS A LA MAISON DU QI GONG

JE SUIS PRATIQUANT

AVANT DE ME RENDRE AU DOJO :

- J'ai un bon état général.
- J'arrive propre, et en tenue propre de pratique.
- Je veille à venir avec un sac de sport dans lequel j'ai déposé des chaussures d'intérieur, une veste, une bouteille d'eau, un paquet de mouchoirs, du gel hydro-alcoolique. Je choisis un sac qui pourra contenir toutes mes affaires, chaussures de ville et veste ou manteau compris.

A MON ENTREE DANS LE DOJO :

- Je porte un masque.
- Je me lave les mains à l'aide du gel hydro-alcoolique.
- J'écris mon nom sur le registre de suivi des présences.
- Si j'ai besoin de me changer, je garde le masque dans le vestiaire.
- Je retire mes chaussures d'extérieur que je dépose à l'accueil et je mets mes chaussures d'intérieur.

PENDANT LA SEANCE :

- Je dépose mon sac au bord de l'aire de pratique.
- Je retire mon masque et le dépose dans mon sac.
- Je me mets en place en respectant les distances afin d'avoir 4 m² de pratique.
- la séance se déroule de manière classique, sans masque.
- J'apporte une serviette pour recouvrir les tapis pour la méditation.

APRES LA SEANCE :

- Je remets mon masque.
- Je remets mes chaussures d'extérieur.
- Je sors en respectant les consignes de sortie afin de limiter les croisements.

LES GESTES SANITAIRES À FAIRE RESPECTER DE MANIÈRE SYSTÉMATIQUE



Les gestes barrières Covid-19 et port du masque sont obligatoires pour toute personne (en dehors de la situation de pratique physique).
