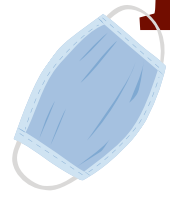
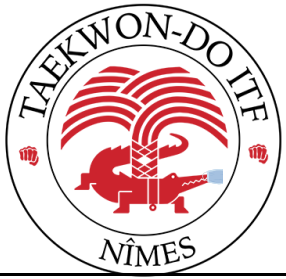


TAEKWON-DO ITF NÎMES

PROTOCOLE DE REPRISE



AVANT L'ENTRAÎNEMENT

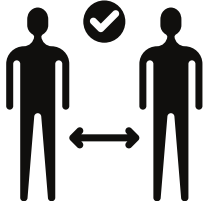


Port du masque **OBLIGATOIRE**



Respecter les gestes barrières

↳ Désinfection des mains en arrivant

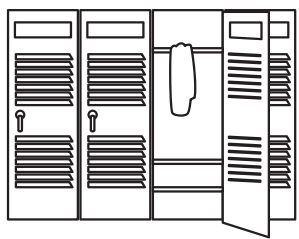


↳ Respecter une distance physique entre vous



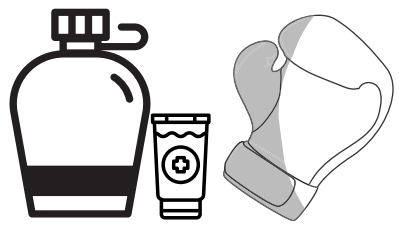
Eviter les regroupements

↳ Nous vous conseillons d'arriver "que" 5min avant votre cours



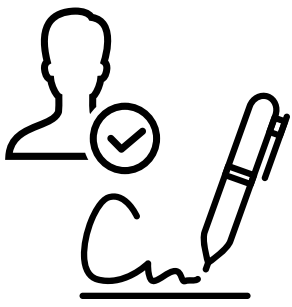
Utilisation des vestiaires autorisés

↳ Nous vous recommandons de venir déjà changé (*en dobok*)



Vous devez avoir vos affaires personnelles

↳ Gourde, protections de combat, gel hydroalcoolique, serviette...etc.



Feuille de présence à signer en début de séance - **OBLIGATOIRE**

↳ Pour les mineurs, la personne déposant l'enfant devra émarger

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT



Le salut pour se dire bonjour

↳ Pas de check, de poignée de main, ou d'embrassade pour se dire bonjour

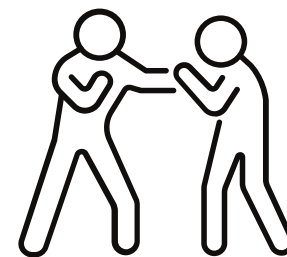


Entraînement pieds nus fortement déconseillé. Sauf si désinfection des pieds au gel hydroalcoolique

↳ Entraînement possible en chaussettes



Si le matériel est utilisé, celui-ci sera désinfecté avant et après chaque utilisation



Un partenaire pour l'ensemble du cours quelque soit l'exercice

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

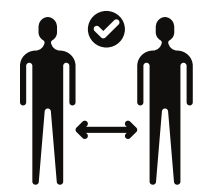


Port du masque **OBLIGATOIRE**



Respecter les gestes barrières

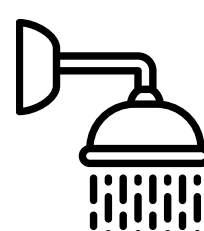
↳ Désinfection des mains en partant



↳ Respecter une distance entre vous



Il est conseillé de laver sa tenue après chaque entraînement



Se laver après chaque entraînement