

PROTOCOLE SANITAIRE

Association A.R.A

- Aération du local avant les séances
- Port du masque durant l'accueil
- Respect des gestes barrières



- Gel hydro alcoolique avant et après les cours
- Port de chaussettes sur le Tatami
- Être en possession d'une serviette ou d'une couverture pour les exercices au sol
- Respect de 2 mètres entre les pratiquants
- Si la pratique doit se faire à deux, on garde le même partenaire
- Si utilisation du matériel (Jo,.....) : Nettoyage avec lingette et alcool ménager

La pose du masque de protection se fait sans gants



1
Séparer les élastiques du masque
Vérifier que la **barrette nasale (si existante)** est vers le haut.



2
Passer les élastiques derrière les oreilles (un élastique en dessous des oreilles au niveau de la nuque, un élastique au dessus des oreilles).



3
Pincer la **barrette (si existante)** sur le nez.



4
Contrôler que le **masque couvre : le nez, la bouche et le menton.**

Le retrait du masque et l'élimination se font sans gants



1
Se laver les mains avant chaque retrait de masque.



2
Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques, sans toucher la partie avant du masque



3
Mettre le masque dans un **sac déchet** avant son élimination.



4
Se laver les mains après chaque retrait de masque.

Source : ANES & ANSES & Guide CHU 2017

Nettoyage des mains



1
Utiliser du gel hydroalcoolique

OU



1
Utiliser de l'eau savonneuse



2
Frotter **paume contre paume**



3
Frotter le **dos de chaque main**



4
Frotter **entre les doigts**



5
Frotter le **dos des doigts, les pouces, puis les ongles**



6
Frotter les **poignets**