

REPRISE ENTRAINEMENT TAEKWONDO 2022

Voici les consignes encadrant la reprise des entraînements pour la session d'hiver 2022. Ces consignes sont établies en conformité avec les règles établies par la Santé publique dans le cadre des assouplissements aux consignes sanitaires entrant en application le 31 janvier 2022.

1-Horaire : Les entraînements reprendront la semaine du 7 février selon l'horaire régulier :

Mardi-jeudi	Débutants (-10 ans)	18-19h
	Débutants (+10 ans)	18-19h
	intermédiaires/avancés (tous âges)	19-20h30
Samedi	Débutants (-10 ans)	10-11h
	Débutants (+10 ans)	10-11h
	intermédiaires/avancés (tous âges)	11-13h

2-Age : Les participants autorisés sont ceux âgés de moins de 18 ans. Les parents peuvent accompagner leur enfant.

3-Masque : Le port du masque est obligatoire en tout temps (même durant l'entraînement). Il est recommandé d'apporter un masque supplémentaire afin de le changer durant ou à la fin de l'entraînement.

4-Passeport vaccinal : le passeport est exigé à l'entrée du centre pour les 13 ans et + (participants et accompagnateurs).

5-Vestiaire : l'accessibilité aux vestiaires étant réduits de 50%, il est recommandé d'arriver tout habillé afin d'éviter les attentes.

6-symptômes covid-19 : si vous présentez des symptômes de la covid-19, il ne faut pas venir à l'entraînement (vous serez retournés à la maison) et suivre le protocole établi par la santé publique (voir ci-dessous).

Pour la liste des symptômes, voir annexe en fin de page.

6-symptômes covid et confinement : en cas d'apparition de symptômes ou de contact avec une personne ayant testé positif dans votre milieu familial, vous devez vous confiner et suivre les directives de la santé publique pour un retour aux activités.

Consulter le site du gouvernement à ce sujet :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/isolement>

6-Bouteille d'eau : il faut apporter une bouteille d'eau (bouteille en plastique qui pourra être remplie aux fontaines.)

7-Inscription et renouvellement : ceux dont la période d'inscription se terminait en décembre 2021 pourront renouveler leur abonnement à leur retour en février. Ne pas oublier d'inscrire la date sur le formulaire de renouvellement.

Pour ceux dont la période d'inscription se termine en 2022, vous m'aviserez et on prolongera votre inscription d'un mois.

Merci de bien lire et respecter ces consignes. Votre collaboration est appréciée! Bon retour au taekwondo.

L. Deteix

Symptômes enfants 6-17 ans et adultes

Avoir la **présence d'un des symptômes** suivants :

- fièvre de 38,1 °C (100,6 °F) et plus (température buccale),
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût,
- toux (nouvelle ou aggravée),
- essoufflement,
- difficulté à respirer,
- mal de gorge,

ou avoir la **présence d'au moins deux des symptômes** suivants :

- nez qui coule ou congestion nasale (nez bouché) de cause inconnue,
- maux de tête,
- grande fatigue,
- douleurs musculaires généralisées (non liées à un effort physique),
- perte d'appétit importante,
- nausées ou vomissements,

- maux de ventre,
- diarrhée.

Les symptômes peuvent être légers ou plus importants, comme ceux associés à la pneumonie.

Leur durée varie selon la gravité de la maladie, mais ils s'estompent généralement en moins de 14 jours. Pour les cas sévères, les symptômes peuvent durer plus d'un mois.

Certaines personnes peuvent transmettre le virus sans le savoir, même si elles ont été vaccinées, car elles ne présentent aucun symptôme ou ne les ont pas encore développés.