

# CORONAVIRUS

## Conduite à tenir pour une bonne pratique de l'Aïkido

D'après les informations disponibles à ce jour, le nouveau Coronavirus peut se transmettre d'homme à homme **par voie respiratoire** dans le cadre d'un **contact étroit**.

Le virus peut survivre quelques heures sur des surfaces inertes et sèches, voire quelques jours dans l'environnement. Toutefois, pour les autres coronavirus connus, aucune infection à la suite d'un contact avec un objet contaminé n'a été rapportée.

Comme pour toute maladie infectieuse, il est essentiel de respecter certaines **mesures habituelles d'hygiène**, et quelques **règles de bon sens** :

❖ Si vous êtes fébrile ou si vous tousez, évitez de venir aux entraînements : même si vos symptômes ne sont (heureusement) pas liés au Coronavirus, vous êtes possiblement infecté par d'autres virus ou bactéries et donc contagieux. Reposez-vous et récupérez plus rapidement.

### ❖ **En pratique, dans nos dojos :**

Le risque est limité, puisque seul un contact étroit avec des personnes présentant des symptômes pourrait nous contaminer par voie respiratoire.

Lavons-nous les mains avec du savon ou, mieux, désinfectons-les avec une solution hydro-alcoolique avant et après l'entraînement.

Limitons les embrassades et les accolades. Les poignées de mains restent possibles puisqu'elles auront été désinfectées auparavant...

Si nous toussons ou éternuons, faisons-le au creux de notre coude.

La sueur ne représente pas un vecteur de transmission. Toutefois, il peut être judicieux de nous munir d'une petite serviette glissée dans notre keikogi si nous transpirons facilement. Cela évitera d'inquiéter inutilement nos partenaires.

Il est également recommandé de veiller à l'hygiène de nos locaux (nettoyage des tatamis, aération des dojos...).

Aucune transmission via des objets n'a été rapportée à ce jour.

Le port du masque n'est pas nécessaire.