



KARATE NOUVEAU BRUNSWICK

LE PLAN OPÉRATIONNEL POUR RETOURNER A KARATÉ PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Le présent document a pour but d'aider les directeurs de dojos de karaté au Nouveau Brunswick à atténuer les risques liés à un retour à karaté durant la pandémie de COVID-19. Les stratégies présentées ici respectent les avis et les recommandations de Santé Canada et le gouvernement provincial du N.-B. Ces directives ne l'emportent pas sur les exigences ou les recommandations des autorités de santé gouvernementales.

Étant donné que les connaissances sur le virus évoluent rapidement, ce document pourrait être mis à jour afin de tenir compte des plus récents avis médicaux. Assurez-vous d'appliquer les recommandations de la dernière version du document.

Les directeurs de dojos doivent rester à l'affût des nouvelles orientations et des changements législatifs mis en place par les autorités de santé locale, et se tenir prêts à adapter leurs méthodes de fonctionnement en conséquence.

Ce document est organisé par les Phases Rouge, Orange, Jaune, et Verte selon le Plan de rétablissement du N.-B. Vous aurez besoin de vérifier quelle région de santé et quel couleure sont applicables à votre dojo et suivre les directives en cela.

En avant de la réouverture, tous les organismes, les dojos, et les propriétaires des installations doivent avoir un plan opérationnel. Ce plan doit traiter (sans s'y limiter) de l'éloignement physique, du nettoyage et de la désinfection, de l'hygiène des mains et de la qualité de l'air et du dépistage des symptômes. Il n'est pas nécessaire de soumettre votre plan opérationnel au gouvernement

mais il doit être disponible au gouvernement provincial, aux propriétaires des installations, à vos membres, et aux parents s'ils demandent le voir.

RÉDUCTION DU RISQUE DE PROPAGATION DE LA COVID-19 PENDANT LA RÉOUVERTURE DES DOJOS DE KARATÉ

1. PHASE ROUGE:

- Seules les entreprises et les activités jugées essentielles qui peuvent assurer une distanciation physique peuvent ouvrir.
- Aucun rassemblement social; aucune activités du sport (pas de karaté).

2. PHASES ORANGE ET JAUNE:

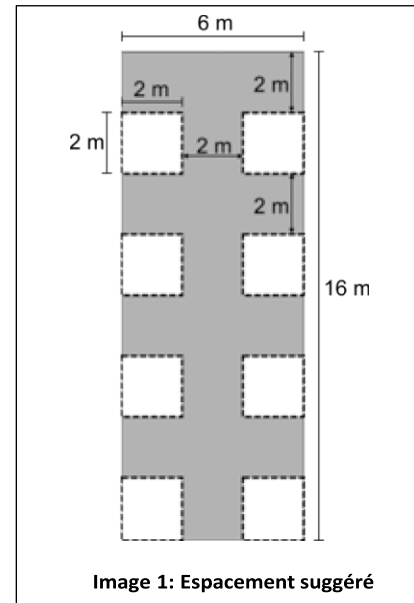
- Installations de loisirs intérieures, inclus des gymnases, studios de yoga et de la danse, peuvent ouvrir s'ils peuvent assurer une distanciation physique.
- Les sports à faible contact peuvent revenir selon les directives fournies par leur organisations provinciales et nationales. Tout sport peut être considéré comme « à faible contact » si les règles peuvent être modifiées pour limiter le nombre et l'intensité des contacts étroits pendant l'activité, ainsi que s'il y a une gestion efficace des distances avant, pendant et après les séances.
- L'ouverture d'installations récréatives et sportives est à la discrétion du propriétaire de l'installation. Il incombe aux clubs de travailler en collaboration avec les propriétaires des installations afin de garantir que les programmes sont mis en œuvre de la manière la plus sûre possible.

PHASES ORANGE ET JAUNE (CONTINUER)

1. Règles de distanciation physique

Les participants, entraîneurs, et membres du personnel doivent en tout temps rester à 2 m les uns des autres.

Chaque athlète dispose d'une surface d'entraînement individuelle d'au moins 2 m sur 2 m. Chaque surface serait séparée par un espace additionnel de 2 m, afin de laisser les instructeurs circuler entre les surfaces au besoin et de maintenir une distance entre les athlètes (voir image 1). C'est donc dire que deux surfaces d'entraînement ne peuvent partager la même frontière. De plus, il est recommandé de délimiter les surfaces avec du ruban adhésif (ou de renverser les morceaux de tatami (tapis modulaires de 1 mètre carré) qui les composent pour les marquer d'une couleur différente). Si l'usage du ruban adhésif ou la renverser les morceaux de tatami ne sont pas possible, l'instructeur doit seulement faire faire des manœuvres et des exercices où tous les participants bougent dans la même direction au même moment, de manière à ne pas compromettre la distanciation physique.



Il est impératif d'éviter que les élèves de différents cours n'enfreignent les règles de distanciation physique ou les restrictions concernant les rassemblements. Les horaires doivent prévoir, pour chaque cours, des périodes de départ et d'arrivée de 15 minutes chacune. Par exemple, si un cours prend fin à 18 h, tous les participants doivent avoir quitté les lieux à 18 h 15, et les élèves du cours de 18 h 30 ne peuvent arriver avant 18 h 15. Ces périodes tampons entre les cours vous obligeront sans doute à offrir des cours moins longs ou

PHASES ORANGE ET JAUNE (CONTINUER)

moins de cours, mais elles sont nécessaires pour respecter les règles de distanciation physique et éviter les rassemblements interdits. Elles vous permettent également de désinfecter la salle.

Les salutations, les exercices et les manœuvres d'entraînement doivent être modifiés pour intégrer la distanciation physique et prévenir les contacts physiques. Il est recommandé d'instaurer des routines d'arrivée et de départ systématiques. Si possible, prévoyez une entrée et une sortie séparées, et apposez des marques au plancher pour diriger la circulation.

2. Règles de désinfection

En tant que directeur de dojo, il vous incombe de désinfecter convenablement toutes les surfaces de votre dojo. Tout l'équipement doit être désinfecté avant chaque utilisation. Pour ce faire, utilisez des produits étiquetés comme étant virucides et suivez le mode d'emploi. Pour être efficaces, de nombreux produits désinfectants ont besoin d'un minimum de temps pour sécher. Intégrez ce temps de séchage à vos périodes tampons entre les cours. Toutes les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte, les comptoirs et les bancs, doivent être nettoyées avant chaque cours. Les tapis d'exercice et les salles de bain doivent être désinfectés chaque jour, et préférablement après chaque cours. De plus, chaque club doit suivre les exigences de nettoyage pour leur installation.

PHASES ORANGE ET JAUNE (CONTINUER)

3. Règles d'hygiène personnelle

Les directeurs de dojos doivent s'assurer que chaque visiteur connaît les règles d'hygiène personnelle en vigueur. Les affiches et les courriels sont les meilleurs moyens pour les communiquer et aider vos membres à comprendre les mesures que vous prenez pour réduire les risques.

Les membres devraient remplir un questionnaire d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19 avant de quitter leur domicile. Pour les y aider, les directeurs sont invités à leur envoyer un lien vers leur propre questionnaire d'autoévaluation. Les personnes susceptibles d'avoir été exposées à la COVID-19 devraient consulter un médecin au lieu de se rendre au dojo.

Même si elles sont largement diffusées, les règles d'hygiène de base, comme le lavage des mains et le fait d'éviter de se toucher le visage, devraient être répétées au dojo.

Du désinfectant pour les mains doit être offert à l'entrée et dans les zones d'entraînement. Offrez un accès facile aux éviers et surveillez régulièrement les réserves de savon. Les athlètes doivent revêtir leur uniforme avant leur arrivée. S'ils utilisent le transport en commun, ils devraient porter un survêtement afin de garder leur uniforme propre. L'utilisation des vestiaires et des douches n'est pas recommandée.

L'utilisation des fontaines d'eau doit être évitée. Les athlètes doivent plutôt apporter leur propre bouteille d'eau. Il est recommandé d'interrompre périodiquement les cours pour la désinfection des mains, selon le niveau de contact entre les élèves et les surfaces. Les exercices qui obligent les membres

PHASES ORANGE ET JAUNE (CONTINUER)

à toucher les tapis avec leurs mains (comme les pompes) sont à éviter. Les membres sont invités à apporter leur propre tapis de yoga pour les exercices qui nécessitent un contact des mains avec le sol. Ils sont responsables de désinfecter leur tapis personnel chaque jour.

Les instructeurs peuvent décider de porter un masque pour protéger les membres. Il est recommandé de porter un masque lorsque la distanciation physique de 2 m n'est pas possible à maintenir, comme pendant entrant ou quittant l'installation. Tous les membres doivent avoir un masque disponible lorsque nécessaire.

4. Règles concernant les rassemblements publics

Assurez-vous de respecter les consignes de la santé publique quant au nombre maximal de personnes autorisées à se rassembler. Si votre installation peut contenir 12 surfaces d'entraînement individuelles mais que votre autorité de santé publique interdit les rassemblements de plus de 10 personnes, vous pouvez prévoir des cours avec 1 instructeur et 9 athlètes. Les règles de distanciation physique doivent être en place. Afin de respecter les concernant les rassemblements publics, les parents peuvent seulement déposer et ramasser leurs enfants. Ils ne peuvent rester sur place pour observer le cours. Si, exceptionnellement un parent doit rester sur place, il doit porter un masque et se tenir à 2 m des autres. De plus, vous devez l'intégrer au compte des personnes présentes.

Il est essentiel de suivre de près la fréquentation de votre club. Tenez un registre de toutes les personnes qui accèdent à votre établissement (nom complet et l'heure d'arrivée). Les

PHASES ORANGE ET JAUNE (CONTINUER)

personnes invitées à un entraînement devraient toutes vivre dans la région où est situé le club.

Il est recommandé de désigner expressément un responsable de la réouverture graduelle du dojo. Cette personne devra notamment se tenir au fait des annonces et des recommandations du gouvernement provincial, envoyer aux membres le questionnaire d'autoévaluation avant chaque cours, noter les présences et en faire le suivi, et veiller aux autres tâches liées à la COVID-19.

Autres remarques

- Donnez l'exemple : si vous faites preuve de sérieux, vos membres feront de même.
- Informez les membres sur ce que vous faites pour réduire le risque.
- Assurez la propreté de tous les espaces, qu'ils soient accessibles à tous ou réservés au personnel.
- Ayez des produits d'hygiène en quantité suffisante et assurez-vous que votre fournisseur pourra vous donner un approvisionnement fiable.
- La COVID-19 peut se transmettre par aérosols. Assurez-vous d'avoir un renouvellement d'air suffisant et, si possible, ouvrez une fenêtre pour favoriser la circulation de l'air. Si possible, gardez les portes ouvertes afin de laisser l'air circuler et de réduire le risque de contamination lié à l'ouverture et à la fermeture des portes.
- Si un élève se sent malade ou semble malade pendant un cours, le cours est interrompu immédiatement et l'élève est prié de partir. Par la suite, l'instructeur communique avec l'autorité de santé publique locale pour obtenir des directives. Les cours sont annulés pour le reste de la journée.

4. PHASE VERTE (LA NOUVELLE NORMALITÉ)

- Un vaccin est disponible OU nous en saurons davantage sur la façon de protéger les gens contre le virus.
- Toutes les conditions sont retirées, à l'exception de l'obligation, pour les personnes malades, de porter un masque ou autre chose pour se couvrir le visage en public.
- Le gouvernement provincial a approuvé la reprise des sports de contact.

1. Règles de distanciation physique

Il faut encourager les membres à continuer de respecter un certain espace personnel.

2. Règles de désinfection

En tant que directeur de dojo, il vous incombe de désinfecter convenablement toutes les surfaces de votre dojo. Tout l'équipement doit être désinfecté avant chaque utilisation. Pour ce faire, utiliser des produits étiquetés comme étant virucides et suivez le mode d'emploi. Pour être efficaces, de nombreux produits désinfectants ont besoin d'un minimum de temps pour sécher. Intégrez ce temps de séchage à vos périodes tampons entre les cours. Toutes les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte, les comptoirs et les bancs, doivent être nettoyées avant chaque cours. Les tapis d'exercice et les salles de bain doivent être désinfectés chaque jour.

3. Règles d'hygiène personnelle

Les directeurs de dojos doivent s'assurer que chaque visiteur connaît les règles d'hygiène personnelle en vigueur.

Les membres du dojo doivent continuer de remplir un questionnaire d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19 avant de quitter leur domicile. Pour les y aider, les directeurs sont invités leur envoyer un lien vers leur propre

PHASE VERTE (CONTINUER)

questionnaire d'autoévaluation. Les personnes susceptibles d'avoir été exposées à la COVID-19 devraient consulter un médecin au lieu de revenir au dojo.

Même si elles sont largement diffusées, les règles d'hygiène de base, comme le lavage des mains et le fait d'éviter de se toucher le visage, devraient être répétées au dojo.

Du désinfectant pour les mains doit être offert à l'entrée et dans les zones d'entraînement. Offrez un accès facile aux éviers et surveillez régulièrement les réserves de savon.

L'utilisation des fontaines d'eau doit être évitée; les membres doivent continuer d'apporter leur propre bouteille d'eau.

Ne permettez pas le partage des équipements de combat. Les équipements de combat doivent être désinfecter fréquemment.

4. Règles concernant les rassemblements publics

Si le gouvernement de votre province impose toujours des restrictions concernant les rassemblements de personnes, vous devez les suivre.

Il est essentiel de suivre de près la fréquentation de votre club. Tenez un registre de toutes les personnes qui accèdent à votre établissement (nom complet et heure d'arrivée).

Autres remarques

- Donnez l'exemple : si vous faites preuve de sérieux, vos membres feront de même.
- Informez les membres sur ce que vous faites pour réduire le risque.
- Assurez la propreté de tous les espaces, qu'ils soient accessibles à tous ou réservés au personnel.

PHASE VERT (CONTINUER)

- Ayez des produits d'hygiène en quantité suffisante et assurez-vous que votre fournisseur pourra vous donner un approvisionnement fiable.
- La COVID-19 peut se transmettre par aérosols. Assurez-vous d'avoir un renouvellement d'air suffisant et, si possible, ouvrez une fenêtre pour favoriser la circulation de l'air. Si possible, gardez les portes ouvertes afin de laisser l'air circuler et de réduire le risque de contamination lié à l'ouverture et à la fermeture des portes.
- Si un élève se sent malade ou semble malade pendant un cours, le cours est interrompu immédiatement et l'élève est prié de partir. Par la suite, l'instructeur communique avec l'autorité de santé publique locale pour obtenir des directives. Les cours sont annulés pour le reste de la journée.

LISTE DE VÉRIFICATION PUR UN RETOUR A L'ENTRAÎNEMENT PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

- Déterminez quelle phase de réouverture correspond aux orientations actuelles des autorités locales. Consultez la dernière version du présent document.
- Lisez les directives provinciales de déconfinement et le présent document dans le but de relever tous les facteurs de risque propres à l'établissement et d'élaborer un plan de réouverture conforme aux recommandations.
- Ayez en place un système pour faire le suivi détaillé de la fréquentation.
- Apposez des affiches et appliquez des indications au sol, selon les consignes de la phase actuelle. Tenez compte de toutes les modifications physiques nécessaires pour cette phase : cale-portes, ruban pour délimiter les surfaces d'entraînement, verrouillage des vestiaires lorsqu'il est interdit de les utiliser, etc.
- Créez un plan d'entraînement qui peut être mis en œuvre pendant la phase actuelle et qui respecte les directives et les restrictions en vigueur. Consultez le présent document pour connaître les recommandations et les directives en vigueur. Assurez-vous que tous les instructeurs comprennent le plan d'entraînement.
- Communiquez avec tous les membres du dojo concernant les changements opérationnels propres à chaque phase, comme la modification des horaires de cours, les règles de distanciation sociale, les règles d'hygiène personnelle et la non-disponibilité de certaines commodités (vestiaires, douches, fontaines d'eau, aire des spectateurs, etc.) Dites aux membres à quels changements ils doivent s'attendre concernant l'entraînement (salutations, exercices, surfaces d'entraînement individuelles, bouteilles d'eau et tapis de yoga personnels, dépôt et ramassage des élèves). Consultez le présent document pour connaître les recommandations propres à chaque phase.
- L'horaire des cours prévoit une période d'arrivée de 15 minutes qui n'empiète pas sur la période de départ du cours précédent. L'horaire des cours prévoit une période de départ de 15 minutes qui n'empiète pas sur la période d'arrivée du cours suivant.
- Élaborez un plan de désinfection propre à votre dojo (quelles surfaces doit-on désinfecter? Avec quel produit? À quelle fréquence? Qui s'en charge?). Soyez

précis, afin d'éviter de créer de la confusion ou de négliger certaines surfaces. Il est recommandé d'établir une liste de vérification pour le nettoyage. Si de l'équipement de protection individuelle doit être utilisé pour le nettoyage, indiquez-le.

- Assurez-vous d'avoir une réserve suffisante de produits nettoyants (étiquetés comme étant efficaces contre les virus). Tous les produits chimiques nettoyants doivent être étiquetés et rangés convenablement. Le personnel qui utilisera ces produits doit être formé pour suivre le mode d'emploi du fabricant.
- Du désinfectant pour les mains doit être facilement accessible à l'entrée et dans le dojo. Ayez-en une quantité suffisante, afin d'éviter d'en manquer.
- Des éviers sont accessibles, et les réserves de savon font l'objet d'un suivi régulier.