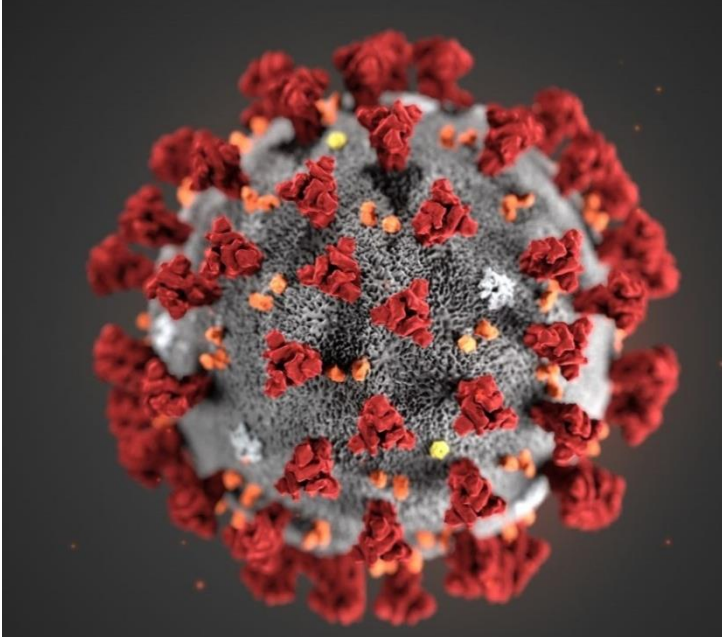


KARATE

FEDERAÇÃO NACIONAL  
PORTUGAL

# **MEDIDAS ORIENTADORAS DE RETOMA DE ATIVIDADE**



Na retoma gradual e parcial da atividade dos Clubes e Centros de Prática, devemos-nos mobilizar na prevenção de forma mais responsável possível para a reabertura.

Para isso, devemos com tempo adotar as medidas necessárias para receber os praticantes nas melhores condições de segurança.

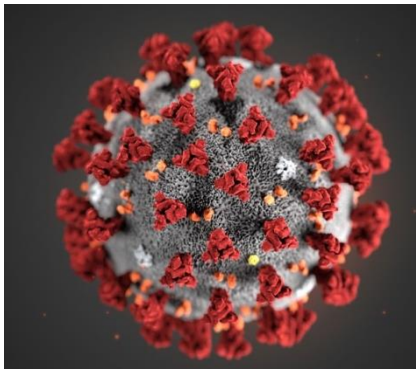
A FNK-P, na sua responsabilidade desportiva, civil e social, vem colocar à vossa disposição as medidas orientadoras num documento que foi concebido em sintonia com a lei, indicando algumas medidas agora dispostas pelo governo e com outras entidades responsáveis na matéria.

Cabe a todos nós assumir e garantir a sua implementação para que continuemos, com a razoabilidade e bom senso que nos caracteriza, e possamos retomar os nossos trabalhos.

As linhas orientadoras incidem em 3 eixos de intervenção principais:

1. **Gestão do Espaço**
2. **Distanciamento de Segurança**
3. **Medidas de Higiene**





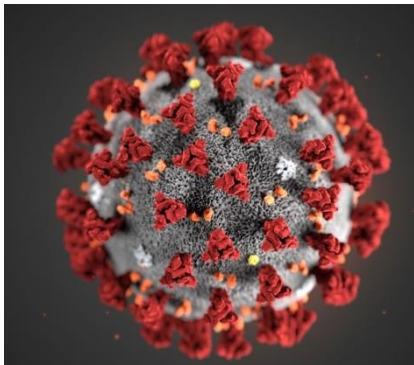
**Antes de reabrirem, os Clubes e Centros de Prática devem certificar-se da realização das adaptações temporárias para fazer respeitar o Distanciamento e a Segurança, bem como as medidas de prevenção de contágio da Covid-19, a fim de reforçar a segurança dos seus praticantes e treinadores.**

# 1. Gestão de Espaço



Entrada no Clube ou Centro de Prática:

- Marcação no chão das distâncias mínimas entre as pessoas caso haja Receção;
- Proteções de acrílico ou vidro no atendimento das Receções;
- Os colaboradores dos Clubes e Centros de Prática devem usar sempre o EPI (Equipamento de Proteção Individual) conforme o nº de horas de trabalho permanente. (Ex. em 8 horas de trabalho devem de mudar 2x o equipamento, 4 x a máscara e mudar as luvas 4 x e/ou sempre que necessário);
- Inculcar a responsabilidade aos colaboradores de estarem atentos a qualquer sintoma inerente a qualquer debilitação de saúde;



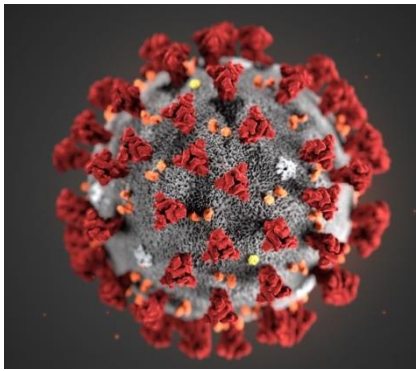
**Antes de reabrirem, os Clubes e Centros de Prática devem certificar-se da realização das adaptações temporárias para fazer respeitar o Distanciamento e a Segurança, bem como as medidas de prevenção de contágio da Covid-19, a fim de reforçar a segurança dos seus praticantes e treinadores.**

# 1. Gestão de Espaço



Entrada no Clube ou Centro de Prática:

- Qualquer tipo de contenda deve ser gerida por e-mail;
- Anular o contacto físico entre os praticantes, treinadores, familiares e público em geral;
- O acesso às instalações por parte de familiares e acompanhantes não deve ser permitido;
- Controlar sempre o número de entradas;
- Proibir a utilização de vestiários e balneários, assim como a tomada de banhos;



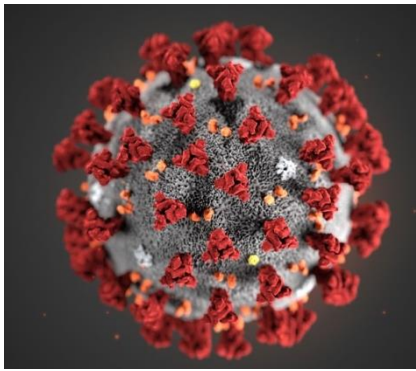
**Antes de reabrirem, os Clubes e Centros de Prática devem certificar-se da realização das adaptações temporárias para fazer respeitar o Distanciamento e a Segurança, bem como as medidas de prevenção de contágio da Covid-19, a fim de reforçar a segurança dos seus praticantes e treinadores.**

# 1. Gestão de Espaço



Entrada no Clube ou Centro de Prática:

- Não sendo permitido a utilização de cacifos, deve ser mencionada a Não Responsabilização de Desaparecimento de Valores;
- As sessões de treino deverão ser programadas com intervalos (Ex: 15m) entre as mesmas, para permitir a higienização e arejamento do espaço;
- Ausência de funcionamento do ar condicionado;
- Uso de exaustores para restaurar e retirar o ar circulante;
- Afixar e produzir flyers, para colocar à entrada, com as regras de utilização do espaço;



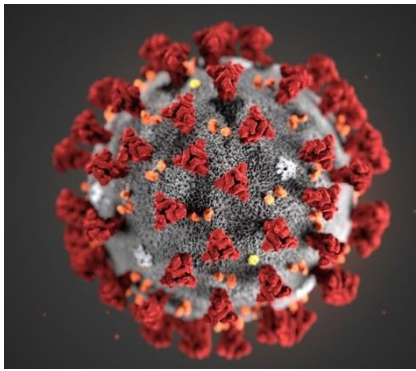
**Antes de reabrirem, os Clubes e Centros de Prática devem certificar-se da realização das adaptações temporárias para fazer respeitar o Distanciamento e a Segurança, bem como as medidas de prevenção de contágio da Covid-19, a fim de reforçar a segurança dos seus praticantes e treinadores.**

# 1. Gestão de Espaço



Entrada no Clube ou Centro de Prática:

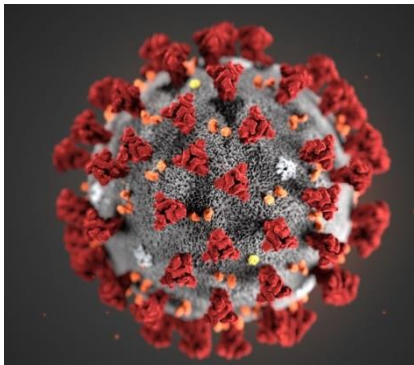
- Na obrigatoriedade do Regulamento interno imposta pela Lei n.º 39/2012 de 28 de agosto, deve ser realizado em anexo as alterações do referido Clube ou Centro de Prática, em todos os pontos que sejam obrigatórios e não obrigatórios e que sejam aconselhados ou sugeridos;
- Nos Clubes e Centro de Prática que o atleta esteja abrangido como ParaKarate (deficiência Motora ou Intelectual) devem deixar ter acompanhamento desde que cumpra com as normas de **Gestão do Espaço, Distanciamento de Segurança e Medidas de Higiene;**
- No caso de deficiência motora devem desinfetar as cadeiras de rodas.



**A gestão racional do espaço deve ser de acordo com a diversidade das diferentes tipologias dos Clubes e Centros de Prática. A sua dimensão e o número de praticantes presentes no momento deve ser normalizada.**

## **2. Distanciamento e Segurança**

- No Clube , Centro de Pratica e à entrada do local do treino deve existir a marcação no chão das distâncias mínimas entre as pessoas;
- No local de treino não é apropriado aplicar um limite ao número de praticantes, mas sim aplicar um limite de 1 praticante por cada 5m<sup>2</sup> de área, respeitando assim a distância recomendada de afastamento de 2m/pessoa;
- Não permitir o treino dois a dois;
- As regras de utilização do espaço devem ser afixadas bem visíveis à entrada do Clube ou Centro de Prática.



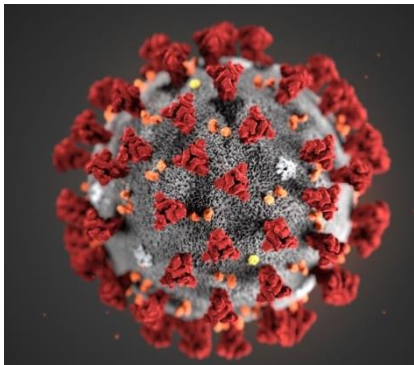
**Implementar medidas reforçadas de Higiene Sanitária nos Clubes e Centros de Prática.**

## 3. Medidas de Higiene



- Colocar dispensadores de desinfetantes na entrada do Clube, Centro de Prática e local de treino.
- Implementar a obrigação responsável de utilizar o desinfetante;
- Tabuleiros para desinfeção de calçado à entrada no Clube, Centro de Prática e local de treino;
- Controlo de temperatura à entrada do Clube, Centro de Prática e local de treino;
- Não permitir o calçado usado no exterior no interior do local de treino ;
- Utilização obrigatória de máscara comunitária dentro do Centro de Prática;
- O uso de material de treino e sua higienização deve ser imediata após utilização;



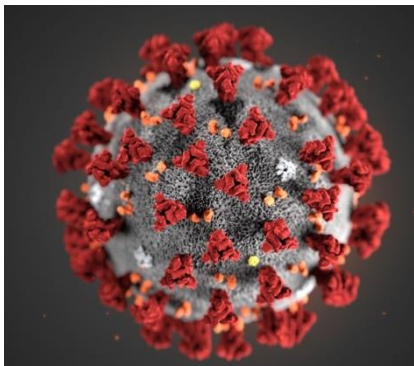


**Implementar medidas reforçadas de Higiene Sanitária nos Clubes e Centros de Prática.**

## 3. Medidas de Higiene



- Devem ser implementadas normas para os treinadores e praticantes, quanto à desinfeção de material de treino, após a sua utilização;
- Sendo os praticantes portadores do seu próprio material devem os treinadores recomendar a mesma desinfeção;
- Reforço do serviço de limpeza, com especial atenção à desinfeção dos equipamentos desportivos e tatami (chão);
- O uso de normas para a limpeza, como por exemplo panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco;
- Nos Clubes, Centros de Prática e local do treino deve haver a garantia de desinfeção nas barras de abertura antipânico (emergência), frequentemente (Ex: 10 em 10 pessoas ou hora a hora);

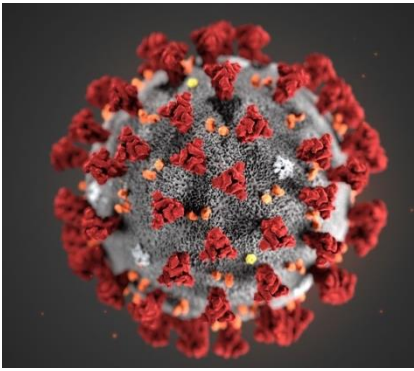


**Implementar medidas reforçadas de Higiene Sanitária nos Clubes e Centros de Prática.**

## 3. Medidas de Higiene



- Em cada local de treino, colocar visível ao público uma prancheta com a ficha técnica de limpeza (folha A4), incluindo a hora e a pessoa responsável pela limpeza.
- Obrigatoriedade de entrar e sair do Centro de prática já devidamente equipado com o Kimono;
- Obrigatoriedade de um recipiente próprio e identificado para a colocação de material EPI (Equipamento de Proteção Individual) em cada entrada de Clube ou Centro de Prática, extensível ao local de treino, que após cada sessão de treino é fechado, retirado e colocado no lixo respetivo;
- Não deve haver utilização de vestiários ou balneários para banho;
- Reforço da comunicação a todos os colaboradores, clientes, praticantes e público em geral sobre a importância das regras de etiqueta respiratória e o respeito e cumprimento das medidas de higiene em vigor.



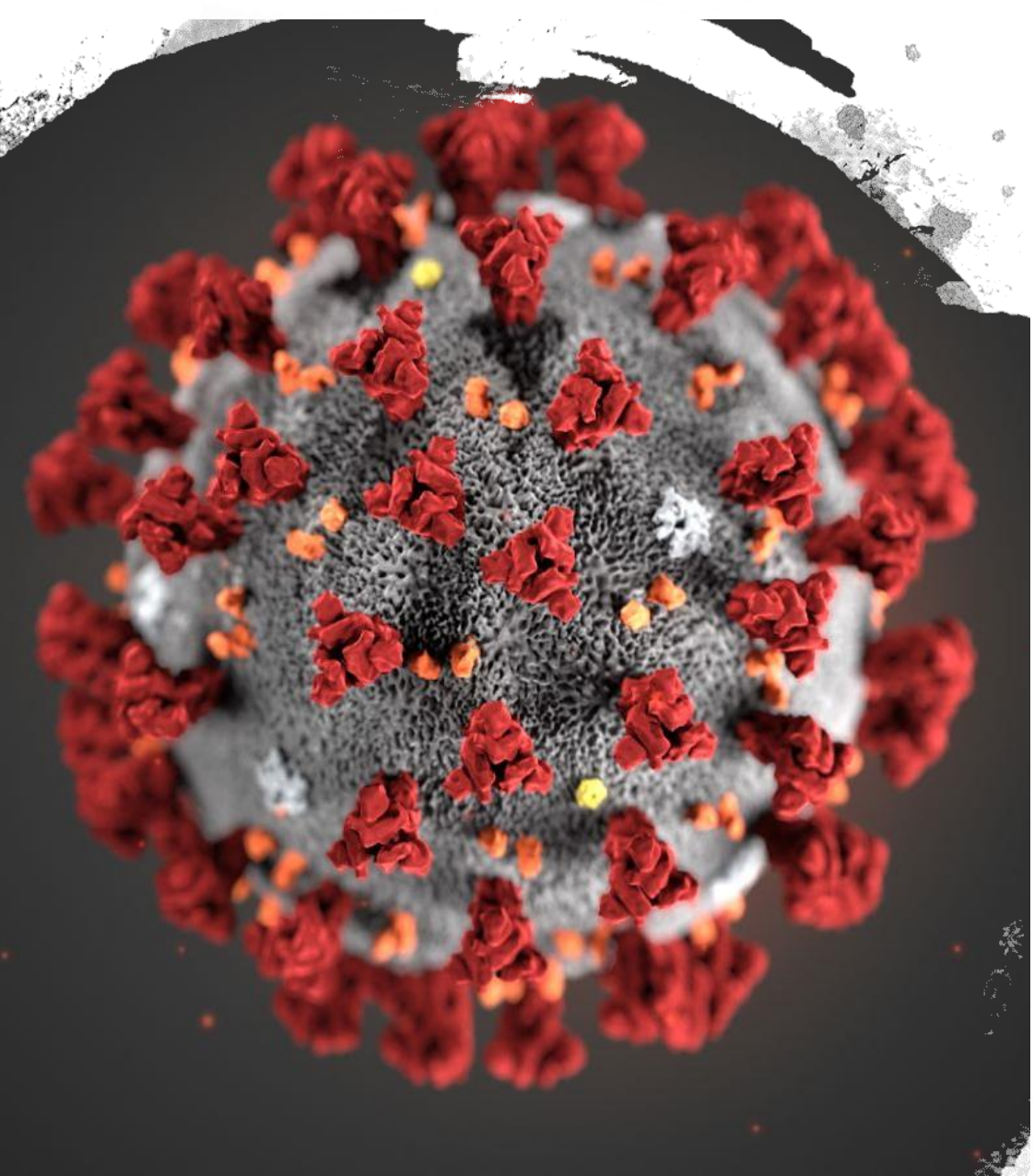
## COVID-19

Os sintomas mais frequentes associados à infecção pelo coronavírus são: febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), tosse, dificuldade respiratória. Pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

# SAÚDE

- Salientamos a importância de cumprir com as normativas da Direção Geral de Saúde e legislação sobre esta pandemia, entretanto emanada e publicada, bem como atuar quando e conforme;
- Em caso de sintomatologia, ter sempre um contacto directo para a Saúde24 ou outras entidades oficiais referenciadas de ajuda à Covid-19.



**Em caso algum deverão as diretivas emanadas pelas autoridades nacionais ou locais deixar de ser cumpridas, revertendo para o cumprimento das mesmas qualquer dúvida ou incerteza que se apresente.**