

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES – Anexo 2

# NORMA DE PROTEÇÃO, HIGIENE E SEGURANÇA ESPECÍFICO COVID-19

## ESTÁGIOS/TREINOS NACIONAIS DE SELEÇÃO – REGIME PRESENCIAL

### ÉPOCA DESPORTIVA 2020-2021

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). Esta manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Assim, nos termos da responsabilidade civil, social e desportiva da FNK-P, e conforme estabelecido no ponto 15), da Orientação da DGS nº 036/2020 de 25 de agosto, atualizada em 31/03/2021, para a prática desportiva federada, em contexto de treino, nomeadamente em Estágios/Treinos Nacionais de Seleção, no escalão Sénior na disciplina de Kumite e em todos os escalões na disciplina de Kata, em regime presencial, a FNK-P emite a seguinte Norma:

1. Todos os agentes desportivos (AD) envolvidos na atividade, estão obrigados a preencher, datar, assinar e entregar junto do responsável da FNK-P, o termo de responsabilidade, conforme anexo 1 e previsto na Orientação DGS nº 036/2020 de 25 de agosto, atualizada em 31/03/2021.
2. Todos os agentes desportivos envolvidos nas atividades serão sujeitos à realização do Teste Rápido de Antigénio (TRAg) ao SARS-CoV-2<sup>1</sup>, para a proteção dos participantes no respetivo estágio/treino, proteção da Saúde Pública e para mitigar o impacto da pandemia nos serviços de saúde.
3. Obrigatório o uso de máscara na entrada, saída e circulação em todo o espaço para todos os AD.
4. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização do treino para os atletas.
5. Disponibilização de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (Gel desinfetante), na entrada e sala de treino.
6. Obrigatória medição de temperatura corporal e desinfecção de calçado e mãos à entrada.
7. Elaboração de registo com o nome, hora de entrada e saída dos AD.

<sup>1</sup> De acordo com a evolução epidemiológica a nível nacional, o aumento exponencial de casos e conforme estabelecido no “Plano de Saúde para o Outono-Inverno 2020-21” a capacidade de controlar a epidemia através de um efetivo rastreio de contactos, da aplicação de testes de diagnóstico ao SARS-CoV-2, da deteção ativa e precoce de casos, e do isolamento rigoroso dos casos e seus contactos, são elementos chave para limitar a propagação da COVID-19.

8. Os atletas e treinadores convocados para o treino, devem respeitar as normas de utilização dos balneários, mantendo a distância mínima de 2m entre os AD.
9. Respeitar a distância mínima de 2m na receção, bar e corredores, nomeadamente em contexto de não realização de exercício físico.
10. Possibilidade dos atletas na disciplina de Kata, em todos os escalões, realizarem atividades em contexto de treino e competição, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2, KATA BAIXO RISCO, conforme previsto no ponto 17), da Orientação da DGS nº 036/2020 de 25 de agosto, atualizada em 31/03/2021, conjugado com o anexo 3, da mesma Orientação.
11. Possibilidade dos atletas do escalão sénior, realizarem atividades de treino e competitivas de seleções nacionais das modalidades olímpicas, conforme o estabelecido no ponto 2), do artigo 34º, do Decreto n.º 3-A/2021 - Diário da República n.º 9/2021, 1º Suplemento, Série I de 2021-01-14.
12. Reforço da limpeza e desinfeção do espaço, materiais e equipamentos a utilizar.
13. Desinfeção obrigatória de equipamentos/materiais<sup>2</sup> de uso pessoal dos AD.
14. Aconselhado o uso de uma toalha durante o treino.
15. Aconselhada a lavagem frequente das mãos, com água e sabão.
16. Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos.
17. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca durante o treino.
18. Proibida a presença de público no treino, conforme estabelecido no ponto n.º 1), do Decreto n.º 3-A/2021 - Diário da República n.º 9/2021, 1º Suplemento, Série I de 2021-01-14.

Lisboa, 4 de maio de 2021

O Diretor do Departamento Seleções da FNK-P,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional Desportivo,



(Joaquim Gonçalves)

---

<sup>2</sup> Ex.: Luvas, caneleiras, peseiras, etc.