

Contingência e normas para a prática do treino com e sem contato

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

USO DE MÁSCARA

No treino com contato recomenda-se o uso da máscara (FFP2 e FFP3) pelo Treinador e praticantes à entrada, durante e à saída do treino (interior ou exterior);



No treino sem contato a máscara (FFP2 e FFP3) pode ser dispensada durante o treino pelos praticantes, desde que mantidas as distâncias;

Caso a máscara se encontre comprometida (molhada, danificada, ter entrado em contacto com uma superfície, etc.) deve ser substituída.

DESINFEÇÃO

De mãos e pés à entrada e saída do treino;

Do Karate Gi e material de treino à entrada e saída do treino (borrifador);

Durante o treino usar obrigatoriamente o dispensador, com pedal ou automático, para desinfeção;

Desinfeção da sala de treino entre cada aula.



MATERIAL DE TREINO

O material pessoal (ex.: proteções) e o material comum (ex.: plastrons) não deve ser partilhado;

Desinfetar o material antes e depois de cada utilização.



DISTANCIAMENTO

Impedir cumprimentos com proximidade, como beijos e abraços, entre todos no treino.



ÁREA POR PESSOA

Deve ser limitado o número de praticantes dentro do Dojo;

Com contato – aconselhado um grupo de 3 praticantes por cada 5m², estando o terceiro praticante devidamente posicionado para segurança de todos;

Sem contato – aconselhados 3m² de distância entre praticantes.

OBJETOS PESSOAIS

Recipientes para água, toalhas, telemóveis, frascos de álcool ou álcool gel pessoais, máscaras e alimentos não devem ser partilhados.



Contingência e normas para a prática do treino com e sem contato

METODOLOGIA DE TREINO

Agrupar praticantes (máx. 3) que residam juntos (ex.: familiares) ou que já tenham convivência habitual no dia-a-dia;

Manter sempre os mesmos grupos durante o treino e de um treino para o outro;

Manter a distância de segurança entre os grupos;

Manter as mesmas turmas, evitando a troca de praticantes entre as mesmas;

Efetuar mais pausas para descanso e desinfeção pessoal;

Com contato – efetuar treinos de baixa intensidade evitando o agarrar e não privilegiar o contato ao nível da cabeça;

Sem contato – efetuar treinos de baixa ou média intensidade.

REGISTO

Criar um arquivo para registar cada sessão de treino: (ex.: Turma / Data e Hora Treino / Nome / Contato / Grupo de trabalho).



HORÁRIOS DE TREINO

Aconselhado o desfasamento dos horários a fim de evitar o cruzamento das turmas e de forma a permitir a higienização das instalações e dos materiais após cada utilização.



ENTRADA E SAÍDA

Aconselhado um acesso diferente para entradas e saídas;

Não sendo possível, deixar sair a turma antes de entrar a turma seguinte evitando o cruzamento de percursos, a confraternização entre grupos e os locais de permanência comum;

Estar atento à sintomatologia individual antes, durante e após o treino.

UTILIZAÇÃO DE BALNEÁRIOS

O uso de balneários deve ser evitado sempre que possível;

Dentro dos balneários, reforçar os afastamentos, restringir a lotação e a permanência;

Garantir a respetiva higienização entre turmas.



Contingência e normas para a prática do treino com e sem contato

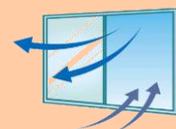
VESTUÁRIO E CALÇADO

Os praticantes devem vir devidamente equipados de casa e assim retornar no fim do treino, evitando o uso de balneários;
O calçado vindo do exterior terá um local apropriado para ser colocado antes de entrarem no Dojo.



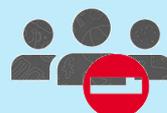
CIRCULAÇÃO DE AR

Promover a circulação do ar no Dojo, com a abertura de janelas, evitando o uso de ar condicionado.



FAMILIARES E ACOMPANHANTES

Não é permitido público nos treinos.



RECIPIENTE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

Deverá existir um recipiente de armazenamento de lixo contagioso devidamente assinalado para colocar obrigatoriamente o material descartável, após cada treino (ex.: máscaras e luvas).



COMUNICAÇÃO

Esclarecer todos os intervenientes no treino sobre o vírus SARS-CoV-2, comunicar as restrições específicas do treino e referir a responsabilidade de cada um para garantir o cumprimento das normas;
Aconselha-se o uso do Termo de Responsabilidade emanado pela DGS.



INSTALAÇÕES

Disponibilizar uma área isolada para confinamento de praticantes com sintomas até se tomarem as medidas necessárias de contenção;
Afixar sinalética do funcionamento no Dojo (paredes, portas, chão, etc.);
Afixar informação atualizada sobre o SARS-CoV-2.

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



KARATE
FEDERAÇÃO NACIONAL
PORTUGAL

Contingência e normas para a prática do treino com e sem contato

COVID19 – INFORMAÇÃO



O que é o Novo Coronavírus – COVID 19?

O novo coronavírus é designado SARS-CoV-2 que significa *Severe Acute Respiratory Syndrome* (Síndrome Respiratória Aguda Grave) – Coronavírus – 2.

Como se transmite?

Transmissão direta, por contacto próximo com pessoas infetadas, ou transmissão indireta, por contacto com superfícies e objetos contaminados.

Quais os sinais e sintomas?

Variam desde a ausência de sintomas (assintomáticos) até febre ($T \geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares. Nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Qual é o período de incubação?

Estima-se que o tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas seja entre 1 e 14 dias.

Que grupos são considerados de risco para o COVID-19?

Pessoas idosas e pessoas com doenças crónicas (doença cardíaca, pulmonar, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras), com compromisso do sistema imunitário (tratamentos de quimioterapia para doenças autoimunes), infeção VIH/sida ou doentes transplantados.