

CONTINGÊNCIA - COVID 19

NA PRÁTICA E NO DOJO



Plano de contingência que impõe medidas e recomenda normas para a prática de Karate, assegurando a saúde e segurança de todos.

USO DE MÁSCARA OBRIGATÓRIO

Usar máscara à entrada e saída do Dojo e durante as pausas (descanso ou idas ao WC); A máscara é dispensada durante o treino.

DESINFEÇÃO OBRIGATÓRIA

Obrigatório o uso do dispensador de álcool gel à entrada e saída do Dojo; Desinfetar mãos e pés.



DISTÂNCIAMENTO OBRIGATÓRIO

Os praticantes não podem estar a menos de 2m de distância entre si, dentro do Dojo.

ÁREA POR PESSOA

Deve ser limitado o número de praticantes no tatami a 5m².



CONTATO FÍSICO

Evitar cumprimentos, beijos e abraços entre todos no Dojo.

KARATEGI

Os praticantes devem vir devidamente equipados de casa e assim retornar no fim do treino, evitando o uso de balneários.



CALÇADO

O calçado vindo do exterior terá um local apropriado para ser colocado após entrarem no Dojo.



MATERIAL DE TREINO

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



OBJETOS PESSOAIS

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

UTILIZAÇÃO DE BALNEÁRIOS

O uso de balneários deve ser evitado sempre que possível.



HORÁRIOS DE TREINO

Aplicar um horário desfasado afim de evitar o cruzamento das turmas e de forma a poder-se higienizar as instalações e materiais após cada utilização.

GRUPOS

Agrupar praticantes que residam juntos (ex.: familiares); Manter as mesmas turmas sempre que possível, evitando que os praticantes troquem de sessões de treino.

FAMILIARES E ACOMPANHANTES

Não é aconselhado público nos treinos.



CIRCULAÇÃO DE AR

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

RECIPIENTE EPI

Recipiente para colocação de Equipamento de Proteção Individual (ex.: máscaras e luvas descartáveis).

