



GOJU-RYU KARATE-DO

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 a saída do treino (interior e exterior);

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

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

DESINFECÇÃO

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 para desinfecção;

Desinfecção da sala de treino entre cada aula.

MATERIAL DE TREINO

O material pessoal e o material comum 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 ALUNO

Deve ser limitado o número de praticantes dentro do dojo;

Com contato – para segurança de todos, não será aplicado esta modalidade;

Sem contato – aconselhado uma área de 3m² de distância entre praticantes.

OBJETOS PESSOAIS

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

METODOLOGIA DE TREINO

Manter a distância de segurança entre praticantes;

Efetuar pausas para descanso e desinfeção pessoal;

Efetuar treinos de baixa ou média intensidade.

ENTRADA E SAÍDA

Evitar o cruzamento de percursos, a confraternização e permanência de praticantes em locais comuns;

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

UTILIZAÇÃO DE WC

O uso de WC deve ser evitado sempre que possível.

VESTUÁRIO E CALÇADO

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

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.

FAMILIARES E ACOMPANHANTES

Não é permitido público nos treinos.

COMUNICAÇÃO

Esclarecer todos os praticantes 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.