

COVID-19

REGRAS DO DOJO

Treinos com horários suficientemente desfasados



- para que os grupos não se cruzem dentro da instalação;
- para que as instalações (Dojo e Balneários) sejam devidamente higienizados entre cada treino.



Familiares aguardam fora do dojo



Vemo-nos depois do treino! :)



Os atletas devem vir equipados diretamente de casa



assim como devem retomar a casa com o mesmo equipamento (Judogi).



Definir local para deixar o calçado vindo exterior



e posterior higienização dos pés e mãos.



Utilizar materiais de proteção individual



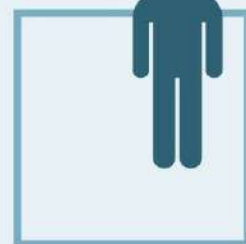
(máscaras, gel e álcool), e o seu uso tem de ser **obrigatório**.



7m² por pessoa



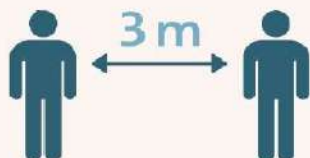
Limitar o número de atletas no Dojo na proporção de 7m² por pessoa.



Espaço interpessoal em treino...



Garantir espaço interpessoal equivalente a 3 metros durante a realização de exercícios



Espaço interpessoal de 2 metros



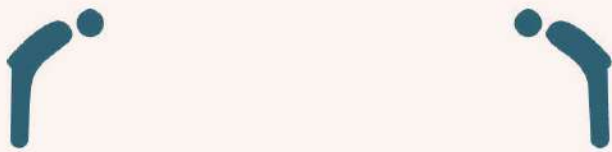
Garantir espaço interpessoal equivalente a comprimento de um tapete de Judo.



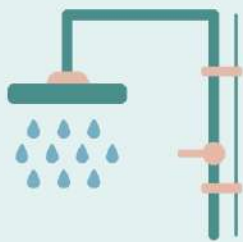
Saudação tradicional de Judo



Apenas deve ser admitida a saudação tradicional de Judo, evitando assim qualquer tipo de contacto desnecessário.



Não devem tomar banho nas instalações do Clube



Não partilhar recipientes de hidratação



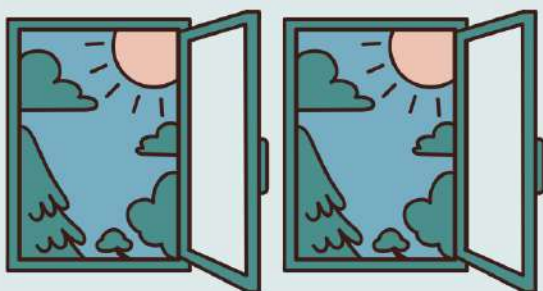
toalhas ou outros artigos de uso individual.



Janelas abertas e o espaço arejado



sempre que possível (a circulação do ar é um fator importante, evitando que as gotículas e microgotículas de saliva com o vírus fiquem em suspensão por um tempo mais prolongado ou se depositem nas superfícies).



Higienizar todos os materiais utilizados entre cada treino



Formação dos grupos



Na formação dos grupos, devemos dar preferência aos **atletas que tenham estado confinados em conjunto** (por exemplo familiares que se mantiveram na mesma residência durante o confinamento) e **manter os grupos de trabalho de sessão para sessão** (não permitir permutas entre grupos).



Recipientes de água próprios



Os atletas têm de encher e preparar os seus recipientes de água e/ou soluções de re-hidratação.



Evitar, ao máximo, o contacto físico



entre os presentes no tapete, tal como cumprimentos, beijos, etc.



BOM TREINO!

