



COVID-19

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA ATIVIDADES EXTRACURRICULARES (ano letivo 2020-21)

KARATE

COLÉGIO VALSASSINA
Outubro 2020



NOTA INTRODUTÓRIA

O presente documento apresenta as medidas e estratégias a adotar para a retoma da atividade extracurricular de KARATE no Colégio Valsassina. O seu cumprimento proporcionará aos alunos e suas famílias a confiança necessária para um regresso seguro à atividade física.

As recomendações apresentadas vão ao encontro das orientações mais recentes da Direção Geral da Saúde para o Retorno à Prática Desportiva e estão em articulação com as medidas praticadas pelo Colégio. Serão atualizadas em conformidade com as orientações emanadas pelas autoridades de Saúde e pela Equipa Diretiva do Colégio.

I. ORGANIZAÇÃO GERAL DA ATIVIDADE EXTRACURRICULAR

- Cada grupo/equipa tem um limite máximo de alunos decorrente das características do local de treino (Galeria do Ginásio).
- Para assegurar o distanciamento físico aconselhado o combate em Karaté, será feito á distância, não havendo qualquer contacto físico entre os alunos, que estarão sempre distanciados uns dos outros
- A inscrição é realizada apenas por via eletrónica para o endereço de e-mail filomenapires@cvalsassina.pt
- É elaborado o registo de presenças e da localização dos alunos.

II. MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

De modo a reforçar as medidas de higienização definidas pelo Colégio são adotados procedimentos adicionais de proteção individual:

- Uso da máscara obrigatório até á entrada na Galeria;
- A entrada para Galeria será feita pelos grupos constituídos em separado;
- A roupa é trocada apenas nos locais sinalizados;
- Não é permitida a entrada na Galeria com sapatos;
- Após entrada na galeria, os alunos deverão ocupar os locais predestinados para cada um, que os mantêm separados a uma distância mínima de 2m.
- A saída da Galeria será feita pelos grupos constituídos em separado.
- É disponibilizado gel desinfetante, para desinfecção periódica das mãos (antes e após o treino assim como na transição de exercícios). O procedimento é realizado pelo instrutor quando se tratar de alunos do Jardim de Infância e do 1º ciclo;

III. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO

Em complemento com os pontos referidos anteriormente são ainda adotadas as seguintes medidas adicionais de higienização e desinfecção:

- i) Desinfecção do chão e dos Tatamis com produto próprio;
- ii) Limpeza e higienização do espaço e dos equipamentos após cada utilização;
- iii) Arejamento do espaço no fim de cada aula, com portas e janelas abertas
- iv) Os alunos do Jardim de Infância e do 1º Ciclo são acompanhados para o local de treino pelos instrutores responsáveis. Nos restantes ciclos os alunos aguardam pelo instrutor na porta da galeria do ginásio.

- v) Durante o treino, sempre que um aluno necessite de ir à casa de banho tem obrigatoriamente que lavar as mãos com água e sabão, antes de regressar à galeria
- vi) Só é permitida a permanência no treino dos alunos inscritos;
- vii) Não é permitida a partilha de equipamentos de treino.

IV PRÁTICAS DE SEGURANÇA

Cabe ao Instrutor

- Certificar o cumprimento das determinações referidas por parte dos alunos;
- Proceder à desinfeção dos Tatamis com produto após a finalização de cada aula.
- Tomar em atenção para o permanente distanciamento entre os alunos durante a aula;
- Manter o arejamento da Galeria durante e após a aula;



**COLÉGIO
VALSASSINA**

COLÉGIO VALSASSINA – LARGO FREDERICO VALSASSINA – 1959-010 LISBOA

www.cvalsassina.pt