



Federação Portuguesa  
de Judo

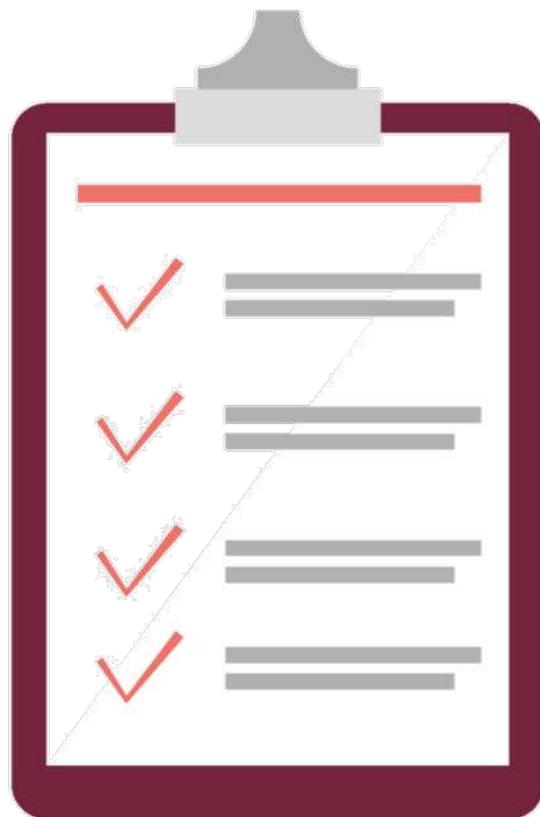
# COVID-19

---

PROPOSTA DE "RETOMA" PARA O JUDO



Federação Portuguesa  
de Judo



**01** GESTÃO DO ESPAÇO GERAL

**02** GESTÃO DO ESPAÇO NO DOJO

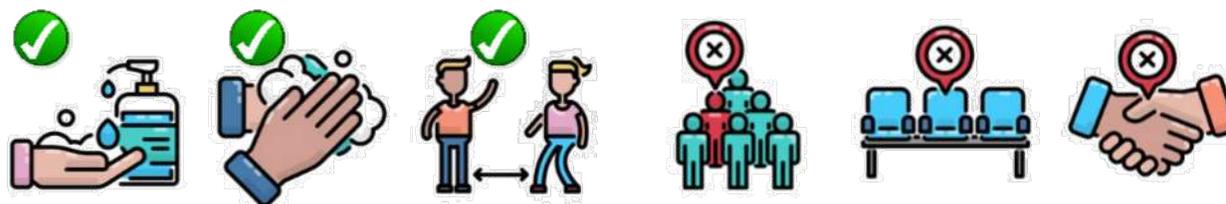
**03** PROPOSTA FASEADA DE FUNCIONAMENTO

# 01 GESTÃO DO ESPAÇO GERAL

- Limpeza e higienização profundas antes de iniciar as atividades
- Garantir o espaço interpessoal de 2 metros
- Marcar no solo as distâncias mínimas (2 metros) para a circulação dentro do espaço comum do Clube
- Treinos com horários suficientemente desfasados:

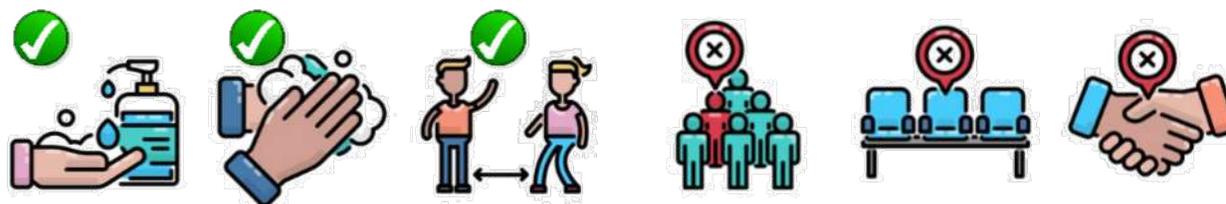
para que os grupos não se cruzem dentro da instalação

para que as instalações (Dojo e Balneários) sejam devidamente higienizados entre cada treino



# 01 GESTÃO DO ESPAÇO GERAL

- Não permitir que os familiares permaneçam dentro das instalações do Clube
- Deverão ser encerrados ou desligados os chuveiros
- Na entrada do Clube tem de existir uma toalha embebida em lixívia, onde é obrigatória a passagem e higienização do calçado exterior nesse local
- O espaço de treino, deve ser mantido o mais "limpo" possível com poucos objetos e utensílios visíveis e disponíveis, limitando a superfície e dificuldade de posterior higienização

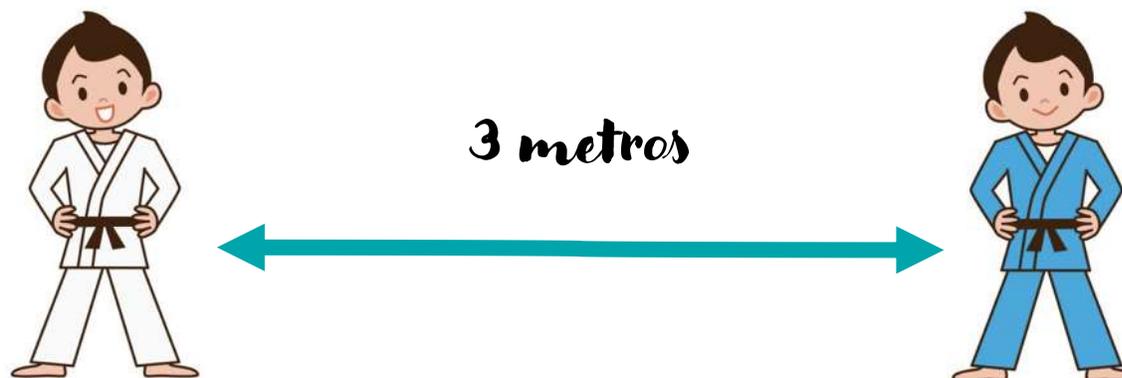




Federação Portuguesa  
de Judo

## 02 GESTÃO DO ESPAÇO NO DOJO

- Devemos limitar o número de atletas no Dojo na proporção de  $7\text{m}^2$  por pessoa
- Garantir o espaço interpessoal de 3 metros
- Entre cada treino devemos higienizar todos os materiais utilizados
- Definir um local para deixar o calçado vindo exterior e posterior higienização dos pés e mãos



## 02 GESTÃO DO ESPAÇO NO DOJO

- Os atletas devem vir equipados diretamente de casa, assim como devem retomar a casa com o mesmo equipamento (Judogi)
- Utilizar materiais de proteção individual (máscaras, gel e álcool), e o seu uso tem de ser obrigatório – a máscara é obrigatória na entrada e saída do dojo, sendo dispensada durante a realização do treino
- Não devem tomar banho nas instalações do Clube
- Evitar, ao máximo, o contacto físico entre os presentes no tapete, tal como cumprimentos, beijos, etc.
- Manter os grupos de trabalho de sessão para sessão, não permitir permutas entre grupos



## 02 GESTÃO DO ESPAÇO NO DOJO

- 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
- Apenas deve ser admitida a saudação tradicional de Judo, evitando assim qualquer tipo de contacto desnecessário
- Os atletas têm de encher e preparar os seus recipientes de água e/ou soluções de re-hidratação oral em casa, evitando que várias pessoas usem ou utilizem as mesmas torneiras





Federação Portuguesa  
de Judo

## 02 GESTÃO DO ESPAÇO NO DOJO

- Os atletas nunca devem partilhar os recipientes de hidratação, toalhas ou outros artigos de uso individual
- As janelas devem estar 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)



# 03 PROPOSTA FASEADA DE FUNCIONAMENTO:

Cronograma por Grupo de Prática

## GRUPO 1

### ALTO RENDIMENTO

Os Clubes com atletas com o Estatuto de Alto Rendimento, podem iniciar as atividades nos próprios clubes, APENAS com esses mesmos atletas.

## GRUPO 2

### PRÁTICA GERAL

A partir da Fase 2

## GRUPO 3

### GRUPO DE RISCO

Idade superior a 65 anos, hipertensos, diabéticos, etc. São apenas permitidas, na Fase 2, **atividades ao ar livre**. Quando for possível a passagem para a Fase 3 para os restantes atletas, **este grupo** pode completar a sua atividade com todas as dimensões da Fase 2. Este grupo está sempre com uma Fase de atraso em relação aos restantes.

# 03 PROPOSTA FASEADA DE FUNCIONAMENTO: Cronograma por Grupo de Prática

5 fases de evolução  
da "retoma"

# 03 PROPOSTA FASEADA DE FUNCIONAMENTO: Cronograma por Grupo de Prática

**Fase 1:** até as autoridades de saúde e desportivas permitirem a "abertura" dos clubes

**Fase 2:** quando as autoridades de saúde e desportivas permitirem a "abertura" dos clubes

**Fase 3:** quando as autoridades permitirem algum contacto social

**Fase 4:** quando for possível o início dos treinos com a normalidade exigida para a participação em competições

**Fase 5:** quando não existirem quaisquer restrições sociais (situação semelhante antes de pandemia) à realização de competições e estágios

## 03

## PROPOSTA FASEADA DE

## FUNCIONAMENTO: Cronograma por Grupo de Prática

Atividades	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
Uchi-Komi (elásticos e boneco) / Uchi-Komi (com uke)	✓	✓	✓	✓	✓
Mitori-Geiko	✓	✓	✓	✓	✓
Tandoku-Renshu	✓	✓	✓	✓	✓
Ukemis	✓	✓	✓	✓	✓
Condição Física (ar livre/dojo com 2 metros de distanciamento)	✓	✓	✓	✓	✓
Treino Psicológico	✓	✓	✓	✓	✓
Yakusoku-Geiko			✓	✓	✓
Nage-No-Kata / Kime-No-Kata / Ju-No-Kata / Kodokan-Goshin-Jutsu			✓	✓	✓
Nage-Komi				✓	✓
Randori				✓	✓
Trabalho no solo				✓	✓
Katame-No-Kata				✓	✓
Condição Física (pares)				✓	✓
Condição Física sem restrições				✓	✓
Shiai					✓



Federação Portuguesa  
de **Judo**