

# REGRESSO À PRÁTICA DESPORTIVA

## PROCEDIMENTO PARA PROTEÇÃO DE FUNCIONÁRIOS E PRATICANTES

TODOS OS FUNCIONÁRIOS E PRATICANTES DEVEM RESPEITAR AS ORIENTAÇÕES DA DGS:



Utilização de infraestruturas apenas após conhecimento do manual e termo de responsabilidade assinado



Equipamento de proteção de acordo com as normas da DGS



Proibido uso de balneários ou partilha de equipamentos



Comunicação preferencial por telefone ou e-mail

## CLUBES DEVEM GARANTIR QUE NAS SUAS INFRAESTRUTURAS EXISTE:



Solução à base de álcool



Circuitos bem definidos para circulação



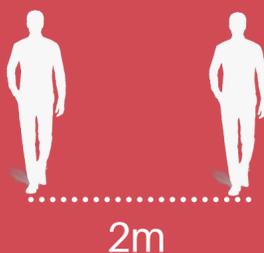
Horários desfasados entre grupos de treino

## ATIVIDADE NO EXTERIOR

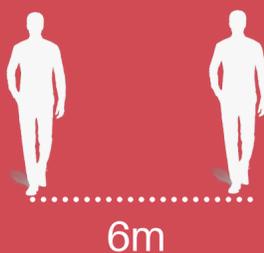
### REGRAS PARA ATLETAS E TÉCNICOS DURANTE O TREINO INDIVIDUAL:



Deslocação em meios próprios



Em fase estática



Em fase dinâmica



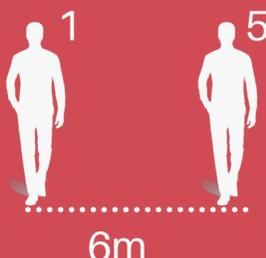
**PROÍBIDO CONTACTO E PARTILHA DE EQUIPAMENTO**



Cumprir as regras de etiqueta respiratória e distanciamento social



Atletas devem vir equipados de casa e não podem utilizar balneários



Máximo 5 atletas e 1 técnico



**PROÍBIDOS TREINOS COLETIVOS**