

COMUNICADO

O Conselho de Ministros de 29 de maio deliberou a abertura de ginásios a partir do dia 1 de junho mediante as normas da Direção-Geral da Saúde (DGS), nomeadamente a abertura da prática desportiva ao universo federado.

A FPKMT irá apresentar um resumo dessas medidas, aconselhando sempre a leitura total do documento que está disponibilizado no site do IPDJ.

Procedimentos de Prevenção e Controlo nas instalações desportivas:

Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

Organização do espaço

As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio:

a) Assegurar o distanciamento físico mínimo de:

- Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico;

b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;

c) Privilegiar o uso de marcações online para treinos e aulas.

Uso de máscara

a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;

b) Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico.

Espaços e equipamentos para prática de exercício físico

1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;

2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera;

3. Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente;

4. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;

5. Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos;

6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);

7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).

Espaços para treino individualizado

1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.
3. Superfícies porosas como pegas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

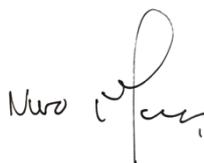
Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

1. As aulas de grupo (em sala) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas.
3. Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos.
4. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

1. A utilização de balneários não é permitida.
2. É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias.
3. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.
4. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.
5. Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

Atentamente,
Pela Direção,



Presidente da Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

Lisboa, 31 de maio de 2020