



FPLK – Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo

FPLK – EXPOESTE - Av. Infante D. Henrique, s/n 2500 – 218 Caldas da Rainha

Tlm. 917 637 908 * Email: fplk.kempoportugal@gmail.com

Website: www.fplk-kempoportugal.com

“Federação de Utilidade Pública Desportiva”

Formação Profissional

•
Solidariedade Social

•
Desporto Adaptado

•
Presidente
Dr^a. Vera Rebelo

•
Representante Nacional:
- Federação Mundial IKF
- Federação Mundial UWSKF

•
Divisa: “Unidos seremos mais fortes”

•
AMEC

•
Ensino de Artes Marciais a Crianças

•
Campeões do Mundo
1999, 01,03, 05,07,09,11,13, 15,17,19

•
Campeões da Europa
2000,02, 04,06,08,10,12,14,16,18

•
Organizadores FICD e WAC
(Campeonato Mundial Sport Kempo)
(Feira Internacional Cultura e Desporto)

Comunicação:
30/05/2020

Nossa referência:
Inf_20/2020

Data:
30/05/2020

INFORMAÇÃO FPLK Nº20/20

A Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo - FPLK, sediada na Av. Infante D. Henrique, nº 2, 2500 – 918 Caldas da Rainha – Portugal, com o número de identificação de pessoa coletiva 510198341, informa, para os devidos efeitos, e de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de maio e com a Orientação n.º 030/2020, de 29 de maio, da Direção-Geral da Saúde, que:

1. As aulas das modalidades praticadas na FPLK reiniciar-se-ão no próximo dia 1 de junho.
2. Para o efeito, a FPLK criou regras de higiene e segurança no uso do espaço de modo a que todos os atletas e encarregados de educação sintam a confiança necessária para o regresso à prática desportiva. Assim:

a) Entrada e Saída do Pavilhão Multiusos:

- A entrada dos atletas/professores é feita pela porta do pavilhão principal (E) e a saída é efetuada pela porta do pavilhão secundário (F), de modo a não existir cruzamento entre atletas/professores.
- Não é permitida a entrada dos pais/encarregados de educação no recinto desportivo.
- Todos os atletas/professores deverão entrar no recinto desportivo com máscara social ou comunitária, com exceção desta obrigatoriedade a atletas menores de 10 anos, com deficiência, ou que integrem o grupo de risco, nos termos da legislação em vigor. No entanto o seu uso é opcional no decorrer da prática desportiva.





FPLK – Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo

FPLK – EXPOESTE - Av. Infante D. Henrique, s/n 2500 – 218 Caldas da Rainha

Tlm. 917 637 908 * Email: fplk.kempoportugal@gmail.com

Website: www.fplk-kempoportugal.com

“Federação de Utilidade Pública Desportiva”

Formação Profissional

• Solidariedade Social

• Desporto Adaptado

• Presidente
Dr^a. Vera Rebelo

• Representante Nacional:
- Federação Mundial IKF
- Federação Mundial UWSKF

• Divisa: “Unidos seremos mais fortes”

• AMEC

• Ensino de Artes Marciais a Crianças

• Campeões do Mundo
1999, 01,03, 05,07,09,11,13, 15,17,19

• Campeões da Europa
2000,02, 04,06,08,10,12,14,16,18

• Organizadores FICD e WAC
(Campeonato Mundial Sport Kempo)
(Feira Internacional Cultura e Desporto)

• À entrada e saída do Pavilhão, todos os atletas/professores deverão desinfetar as mãos no dispensador que se encontra à porta.

b) Material obrigatório:

• Todos os atletas/professores deverão levar para as aulas uma toalha, garrafa de água, luvas descartáveis e máscara social ou comunitária.

• Não é permitido realizar aula de meias, descalços ou com ténis do exterior. Cada atleta/professor deverá levar um par de ténis na sua mochila de modo a poder trocar antes de entrar no Pavilhão.

c) Regras de Higiene:

• Não é permitido cumprimentos físicos entre atletas/professores.

• Para além das regras já mencionadas, cada atleta/professor deverá ser responsável pela higienização e não partilha de qualquer material usado na aula (colchão, elástico, step, escova de sapatos, luvas, capacetes, ou outro material).

• No Pavilhão será criado uma zona “Materiais Usados” de modo a que sempre que os atletas/professores usem objetos nas aulas, estes possam ser colocados nesta zona para que sejam desinfetados no final da aula com produtos recomendados pela DGS.

• Não é permitida a entrada de atletas na sala de arrumos dos materiais desportivos.

• Durante as aulas, a duração das idas à casa de banho deverá ser o mais curta possível. As mãos devem ser lavadas durante pelo menos 20 segundos, antes do regresso ao treino. Cada atleta/professor deverá utilizar a sua toalha para a secagem das mãos.

• Durante as aulas, a porta de entrada e saída bem como o portão principal manter-se-ão abertas, por forma a arejar e promover





FPLK – Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo

FPLK – EXPOESTE - Av. Infante D. Henrique, s/n 2500 – 218 Caldas da Rainha

Tlm. 917 637 908 * Email: fplk.kempoportugal@gmail.com

Website: www.fplk-kempoportugal.com

“Federação de Utilidade Pública Desportiva”

Formação Profissional

•
Solidariedade Social

•
Desporto Adaptado

•
Presidente
Dr^a. Vera Rebelo

•
Representante Nacional:
- Federação Mundial IKF
- Federação Mundial UWSKF

•
Divisa: “Unidos seremos mais fortes”

•
AMEC

•
Ensino de Artes Marciais a Crianças

•
Campeões do Mundo
1999, 01,03, 05,07,09,11,13, 15,17,19

•
Campeões da Europa
2000,02, 04,06,08,10,12,14,16,18

•
Organizadores FICD e WAC
(Campeonato Mundial Sport Kempo)
(Feira Internacional Cultura e Desporto)

uma ventilação natural.

•As roupas devem ser lavadas em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos 60/70°C.

d) Regras de Segurança:

•Durante o mês de junho, a FPLK irá limitar as aulas dentro de cada pavilhão até ao máximo de 15 pessoas (incluindo os professores), de modo a cumprir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.

•Uma vez que não existe base legal para a obrigatoriedade de uso de máscara social ou comunitária a atletas menores de 10 anos, com deficiência ou que integrem o grupo de risco definido na legislação em vigor, a estes não será permitido aulas de contacto físico.

3. Qualquer dúvida poderá ser esclarecida junto dos professores ou através do endereço eletrónico fplk.kempoportugal@gmail.com.

Caldas da Rainha, 30 maio de 2020

A Presidente FPLK

Vera Maria e Silva de Sousa Rebelo

