

# COVID-19

## PROPOSTA PARA A RETOMA ÀS ACTIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



Versão1.0 - 7 maio 2020

# COVID-19 PROPOSTA PARA A RETOMA ÀS ACTIVIDADES NO JIU-JITSU

Este manual de protocolos de segurança e etapas deverá servir de auxílio e de guia para os professores implementarem nas suas academias e espaços de treino, assim que o regresso à actividade seja permitido pelas autoridades competentes.

## **NOTA IMPORTANTE:**

A retoma à actividade só pode ser efectuada quando houver autorização legal das autoridades competentes.

A consulta deste manual não dispensa nem substitui a consulta das directrizes das entidades oficiais. Este documento poderá ser alvo de actualizações conforme forem surgindo novas directrizes por parte das referidas entidades.

## **PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTAR:**

Direcção Geral de Saúde <https://www.dgs.pt/>

Instituto Português do Desporto e Juventude <https://ipdj.gov.pt/>

# COVID-19 PROPOSTA PARA A RETOMA ÀS ACTIVIDADES NO JIU-JITSU

## MEDIDAS DE SEGURANÇA A IMPLEMENTAR NA ACADEMIA:

- Disponibilização de material de desinfeção em todos os locais da academia, principalmente recepção e tatame.
- Instalação de painel de acrílico na recepção e utilização de máscara de proteção individual por parte do(a) trabalhador(a) da recepção.
- Utilização de métodos de pagamento electrónicos (MB, MBway, Paypal, transferência bancária).
- Registo de presenças a cada treino para poder identificar potenciais contágios caso algum aluno teste positivo.
- Desinfectar sempre o tatame no final de cada de treino.
- Desinfectar as áreas comuns após a saída do grupo de alunos que esteve a treinar.
- Adaptação dos horários de treino de modo que seja possível efectuar a desinfeção dos espaços.
- Evitar o uso dos vestiários.
- Casas de banho: utilização reduzida ao mínimo possível e com capacidade de desinfeção após utilização.
- Chuveiros: proibir utilização até autorização pelas entidades competentes.
- Ar condicionado: recomenda-se a não utilização, dando preferência à ventilação natural através da abertura das janelas.
- Introduzir no chão das áreas comuns marcas de distanciamento de 2 em 2 metros para circulação dentro da academia.
- Reservar um espaço à entrada da academia para os atletas deixarem o calçado da rua, ou disponibilizar meios para procederem à sua desinfeção, por exemplo através da uma toalha embebida em desinfetante.
- Não permitir treinos com assistência, nem a permanência de pessoas nos diversos espaços da academia. Limitar apenas aos atletas em treino.
- Questionar sempre aos utentes se estiveram em contacto com alguém suspeito ou infectado e em caso positivo não permitir a entrada.

# COVID-19 PROPOSTA PARA A RETOMA ÀS ACTIVIDADES NO JIU-JITSU

## MEDIDAS DE SEGURANÇA A IMPLEMENTAR POR CADA ALUNO / PROFESSOR:

- Medir a sua temperatura corporal duas vezes ao dia e antes de cada treino e registá-la. Caso tenha febre deverá contactar de imediato a linha SNS 24 (808 24 24 24).
- Utilizar sempre chinelos para trocar ao entrar na academia, ou desinfectar o calçado da rua no local disponibilizado para o efeito.
- Cada aluno/professor tem de trazer sempre o seu material pessoal de desinfectação e de protecção individual (gel desinfectante, toalha e máscara de protecção individual) e não os partilhar.
- Vir equipado de casa de forma a evitar o uso dos vestiários.
- Todo o material deverá ser lavado SEMPRE após cada treino. Não treinar com material sujo ou usado em treinos prévios.
- Aos professores recomendamos sempre a troca de equipamento entre treinos.
- Hidratação: trazer o seu recipiente de hidratação cheio de casa e não partilhar.

## MEDIDAS DE SEGURANÇA DURANTE OS TREINOS:

- Adoptar, sempre que possível, o treino ao ar livre.
- Mediante o espaço disponível, reduzir o número de praticantes, de modo a que se diminua o risco potencial de contágio. Distribuir os alunos por mais horários.
- Marcar áreas de segurança (com pinos, fita, etc). Embora as entidades oficiais recomendem 2x2 mts, devido à especificidade da nossa modalidade recomendamos áreas não inferiores a 4x4 m) onde cada aluno deverá permanecer durante o treino.
- Limitar o cumprimento à simples vénia, não permitindo apertos de mão ou outros.
- Proibir o treino com vista ao corte de peso com objectivo de atingir determinada categoria, porque porque tende a baixar a imunidade do organismo.
- O treino deverá ser adaptado segundo as diferentes etapas descritas na página seguinte.

## FASES DE TREINO

As fases seguintes são as nossas sugestões para a retoma da prática da atividade do Jiu-Jitsu Brasileiro. Na eventualidade de algum caso positivo para COVID-19 na academia, sugerimos o encerramento imediato de todas as turmas, seguido de período de encerramento, desinfecção do espaço, voltando-se à primeira fase após reabertura. Todas as pessoas que estiveram em contacto directo ou indirecto com o doente, sugerimos que procedam a um confinamento voluntário, e caso tenham sintomas contactem a linha SNS 24.

### 1ª FASE

Numa primeira fase, as turmas deverão ser reduzidas e as aulas baseadas em treino individual com base em mobilidade, exercícios específicos de Jiu-Jitsu a solo ou treino físico.

Este treino deverá ser desenvolvido numa área de 4x4 m<sup>2</sup>, sem que haja mobilidade dos alunos para outras áreas durante o treino.

Esta fase, deverá durar um período de tempo nunca inferior a 3 semanas, de modo a evitar o contacto entre praticantes.

Após esta fase, e caso seja viável, passar para a fase 2.

### 2.ª FASE

A segunda fase deverá ser com aulas com contacto, em grupos de 2 a 4 atletas durante pelo menos um mês.

A elaboração destes grupos deverá ser feita de acordo com critérios de proximidade como família, local de residência, trabalho ou escola. Estes grupos estanques, deverão treinar sempre nos mesmos dias, com as mesmas turmas e só treinam entre si, sempre na mesma área do tatame. Esta ação permitirá limitar o potencial de contágio intra-turma.

### 3ª FASE

A passagem a uma terceira fase de treino, semelhante ao que tínhamos antes da pandemia, dependerá sempre de autorização das autoridades, e será analisada ao longo do tempo.

#### COMUNICAÇÃO AOS UTENTES:

É importante que seja comunicado aos atletas e aos pais, que estão a ser implementadas estas medidas de modo a garantir que o regresso aos espaços e rotinas de treino sejam feitos com toda a segurança. Relembramos que os protocolos de segurança propostos visam a retoma das actividades, mas dependerão sempre da autorização das autoridades competentes.