

AlgarveGYM

Loulé

REGRAS DE HIGIENE E SEGURANÇA v.3.1

No âmbito do nosso Plano de Contingência Covid-19

Dirigido aos ginastas e válidos durante o mês de Junho de 2020

(Treinadores e dirigentes seguirão estas regras, com as adaptações necessárias)

1. Os treinos decorrerão ao ar livre ou no ginásio.
2. Os teus acompanhantes não deverão assistir aos treinos nem aproximar-se a menos **de 2 metros** dos outros ginastas bem como dos treinadores e dos dirigentes e não poderão entrar na Escola Secundária de Loulé.
3. Não utilizes o telemóvel ou outros equipamentos electrónicos, a não ser quando tal te for solicitado pelo treinador.
4. Não tragas comida, pastilhas elásticas ou outras doçuras para o treino, que deves iniciar devidamente alimentado e hidratado.
5. Traz água para o treino, idealmente, em garrafa/cantil de desporto mas só deves beber a, pelo menos, **2 metros** do colega ou treinador que te esteja mais próximo.
6. Deves apresentar-te no treino com equipamento apropriado e limpo;
7. Nos treinos no ginásio, as solas dos teus sapatos serão higienizadas com uma solução aquosa de lixívia a 5% ou passarão por um tapete desinfectante e ficarão no átrio de entrada do pavilhão desportivo; entrarás no ginásio pela porta em frente, sem passar pelo corredor dos balneários, que não estarão em funcionamento; se precisares de ir à casa de banho, deverás calçar chinelos que só usarás para esse efeito e que deverão ser calçados e descalçados no corredor das casas de banho, não voltando a entrar no ginásio sem serem higienizados com uma solução aquosa de lixívia a 5%;
8. Se não for curto, o teu cabelo deve ser apanhado e as tuas unhas devem estar cortadas e limpas.
9. As tuas acções no treino devem sempre reflectir o teu cuidado com a tua segurança e a dos teus colegas.
10. Obedece prontamente ao teu treinador.
11. Nunca vás abaixo de um trampolim, a não ser que tal te seja solicitado por um treinador, estando garantido que o treino nesse trampolim está parado e todos estão cientes das tuas acções.

AlgarveGYM

Loulé

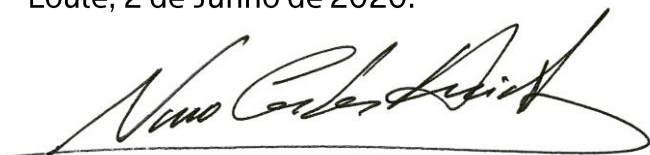
12. Os teus acessórios ou adornos não podem representar perigo para ti, para os teus colegas e para os teus treinadores. Brincos e piercings devem ser escondidos com adesivo (ou, idealmente, retirados), protegendo-te a ti e aos outros.
13. Sempre que não estejas a treinar ou quando a isso fores instruído pelo teu treinador, deves utilizar uma máscara comunitária certificada.
14. Do teu equipamento de treino deve constar um tapete de loga ou similar, para teu uso individual exclusivo, sapatos de desporto para uso no exterior e dois pares de meias suplementares.
15. Para além do equipamento habitual e do atrás referido neste documento, só poderás treinar se tiveres contigo o seguinte material, para teu uso individual e exclusivo: 1 frasco ou doseador de desinfetante à base de álcool etílico ou isopropílico, numa concentração mínima de 70%; lenços de papel descartáveis, em quantidade suficiente, e que deves depositar no lixo após cada utilização, ao que se deve seguir a higienização das mãos; 1 máscara de protecção certificada.
16. Vais treinar em grupos com um máximo de 4 ginastas que devem manter entre si uma distância mínima de **2 metros** e, sempre que possível de **4 metros**.
17. Sempre que não seja possível ou recomendável o uso de máscara, deves estar a um mínimo de **4 metros** do colega ou treinador mais próximo. Ainda não está completamente descartada pela ciência a hipótese de transporte do SARS-COV-2 por aerossóis, a que acresce o conhecido aumento, em quantidade e em distância de propagação, das partículas de saliva provenientes da boca de pessoas em processo de treino físico.
18. Ao longo do mês, treinarás sempre com o mesmo treinador, ou com treinadores pertencentes ao mesmo agregado familiar, de forma a reduzir a potencial multiplicação de cadeias de transmissão do vírus.
19. Os treinos, ao longo do mês de Junho de 2020, terão uma duração máxima prevista de 60 minutos, caso não se utilize trampolim e de 90 minutos, caso se utilize aquele aparelho.
20. Mal chegues a casa, é recomendável que coloques a tua roupa para lavar e tomes um duche. Se puderes, deixa os teus sapatos fora de casa e/ou desinfecta as suas solas com uma solução aquosa de lixívia a 5% e higieniza o resto dos sapatos da melhor forma possível (solução aquosa de lixívia, de álcool ou outra com eficácia comprovada). Tens de pensar na segurança de quem vive contigo.

AlgarveGYM

Loulé

21. No que este documento for omissa será seguido, com o mínimo de adaptações possível, o documento “TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA”, editado pela Federação de Ginástica de Portugal e que deves conhecer.
22. Oportunamente este documento será actualizado, reflectindo as regras a seguir nos treinos a realizar nas Piscinas Municipais de Loulé.

Loulé, 2 de Junho de 2020.



Nuno Cordes Aniceto
Presidente da Direcção