



## INFORMAÇÃO

### **“ REGRESSO À GINÁSTICA, EM SEGURANÇA ”**

Caros ginastas, pais e encarregados de educação, vimos desta forma divulgar algumas informações com base nas recomendações da DGS e Federação Ginástica de Portugal (FGP).

A FGP produziu um plano de apoio aos clubes, que inclui planos de ação, *kits* de ferramentas e recursos (higienização e limpeza), sessões de informação, que seguem as diretrizes governamentais relevantes, permitindo que a ginástica regresse com segurança.

Tendo em consideração a pandemia que atravessamos é importante salientar que cada clube desportivo terá seus próprios procedimentos e diretrizes internas; sendo altamente recomendável consultar fontes de informação credíveis e oficiais:

- <http://www.cdaeao.pt/>
- <http://www.fgp-ginastica.pt/>
- <https://covid19.min-saude.pt/>

Para além destas informações o CDAEAO irá regulamentar-se pelo Plano de Contingência do Agrupamento de Escolas Amadora Oeste a ser divulgado no início do ano letivo.

Para garantir um regresso seguro à ginástica, o CDAEAO irá:

- Levar a cabo uma avaliação de risco Covid-19;
- Garantir que as medidas de controlo estão em vigor e são cumpridas;
- Garantir a implementação das medidas de higiene, incluindo limpeza/desinfecção frequente do equipamento e das instalações, bem como dos procedimentos de lavagem e higienização frequente das mãos durante as sessões de treino;
- Cumprir os regulamentos atuais de distanciamento social, bem como o uso obrigatório de máscara.
- Comunicar e publicar regularmente informação sobre procedimentos operacionais a adaptar no contexto corrente e que se encontrem em vigor.

É muito importante que todos sigamos as diretrizes do governo sobre as normas de autoisolamento e informar o quanto antes o treinador se o ginasta, elemento do seu agregado familiar ou contato próximo:

- Apresenta sintomas de Covid-19;
- Testou positivo para Covid-19.

Existem informações essenciais para os ginastas e familiares:

1. Um elemento do STAFF CDAEAO irá proceder à medição da temperatura de cada ginasta e colaborador à entrada do recinto desportivo. Qualquer pessoa com temperatura superior a 37,5° será aconselhada a regressar a casa.
2. Os pais e encarregados de educação não poderão entrar no recinto desportivo.
3. Um elemento do STAFF irá acompanhar os ginastas menores na entrada e saída do recinto desportivo.
4. Será definida uma zona de entrega/recolha de ginastas onde os pais/encarregados de Educação deverão ser utilizadores de máscara descartável ou social/comunitária certificada bem como manter o distanciamento social de 2m.
5. Cada ginasta e colaborador tem de entrar no recinto escolar/desportivo utilizando uma máscara descartável ou social/comunitária certificada.

6. Cada ginasta deve ter uma bolsa específica identificada para guardar a sua máscara durante o treino, seguindo as indicações do treinador.
7. Os horários das diferentes sessões de treinos foram cuidadosamente planeados para evitar de cruzamento entre atletas, é importante ser pontual para a chegada e saída do pavilhão.
8. Sistemas unilaterais de circulação e acesso estão implementados, e os ginastas e colaboradores devem respeitá-los e ser informados de quaisquer mudanças das entradas e saídas.
9. Os ginastas devem chegar já equipados para a sessão de treino.
10. Cada ginasta deve substituir o calçado da rua assim que entrar no recinto desportivo interior (zona suja estará assinalada) por sapatilhas ou chinelos, e guardar os seus sapatos num saco fechado até à hora de saída do recinto interior.
11. O espaço para roupas e sacos será restrito, os ginastas deverão acompanhar-se com o mínimo de equipamento possível para a sessão de treino.
12. Cada ginasta deve higienizar as mãos com álcool gel à entrada e saída do recinto desportivo e sempre que se justifique.
13. Cada ginasta deve respeitar as regras de etiqueta respiratória.
14. Cada ginasta deve manter sempre o distanciamento social de 2m quando em repouso, 3m durante a prática de esforço físico.
15. Cada ginasta deve ser portador de um colchão individual (fitness/ioga) ou toalha para colocar no chão e utilizar durante o treino
16. Cada ginasta deve trazer a sua garrafa de água já cheia.
17. Cada ginasta será responsável por higienizar os aparelhos portáteis que utilize (ex: mãozotas, halteres, elásticos, bolas, arcos, cordas etc)
18. As aulas irão realizar-se nos espaços desportivos interiores e exteriores do recinto escolar, pelo que no exterior os ginastas necessitam de usar ténis (a definir pelo treinador)
19. Poderá haver ajustes de horários para dar oportunidade a todos os ginastas de realizarem treinos presenciais.
20. Poderá haver necessidade de se realizar alguns treinos online para complementar os treinos presenciais

Sendo esta uma época desportiva atípica, com tantas mudanças e incertezas, desejamos que seja também uma época em que o desporto volte a reinar e a ginástica possa brilhar.

Juntos somos mais fortes!

Toda a Equipa do CDAEAO