

## Recomendações APK para retoma da actividade desportiva Pandemia Covid-19

(28 de Agosto de 2020)

Tendo em conta o contexto de pandemia em que vivemos actualmente, a APK decidiu elaborar recomendações para a retoma de todas as actividades desportivas que representamos, Kendo, Iaido e Jodo.

1. Todos os nossos clubes, federados e praticantes ficam obrigados a cumprir e fazer cumprir todas as orientações definidas pela Direcção Geral de Saúde, em particular as que se referem à actividade desportiva.
2. As normas de utilização e a adopção respectivo plano de contingência do local onde é efetuada a prática, em todas as suas vertentes, devem ser asseguradas por todos os clubes, sempre em concordância, com as orientações da DGS .
3. Deve ser reforçada, por parte dos clubes, junto dos seus associados a informação (sobre todas as formas, verbal, escrita, internet...) relacionada com a importância e necessidade do cumprimento de todas as acções individuais e colectivas para a prevenção da transmissão do vírus SARS-CoV-2.
4. Os clubes devem manter um registo atualizado dos praticantes em cada aula.
5. Sempre que um clube seja informado e/ou tenha conhecimento que um dos seus praticantes testou positivo ou é considerado contacto de alguém que testou positivo deve de imediato seguir as medidas preconizadas pela DGS e também informar a APK.
6. A participação ou promoção de actividades competitivas e estágios mantêm-se suspensas.
7. O local da prática deve ser higienizado antes e após a prática.
8. Os professores devem ter uma atitude de vigilância activa junto de todos os participantes na aula relativamente aos sinais e/ou sintomas mais comuns compatíveis com a COVID-19, febre, tosse, dificuldade respiratória (falta de ar), rinorreia (corrimento nasal), odinofagia (dor de garganta) ou cefaleia (dor de cabeça).

9. A presença de familiares ou outros não praticantes, na aula/instalações deve ser restringida ao acompanhamento de crianças pelos pais ou adulto responsável (pela criança) devendo, os mesmos, observarem e comprometer-se com as mesmas regras que são aplicadas aos praticantes.
10. A prática da actividade desportiva (kendo, laido ou Jodo) deve acontecer sem contacto físico, só sendo permitidos exercícios individuais.
11. São proibidos exercícios aos pares ou quaisquer outros que impliquem interação direta entre praticantes.
12. Cada praticante deve ter uma área individual mínima com 3 metros de raio para permitir a prática em segurança, tendo em consideração a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões.
13. Os praticantes devem tentar evitar a prática em mais do que um clube.
14. Qualquer pessoa que frequente as instalações de prática em relação com a aula deve verificar de forma proactiva e regular o seu estado de saúde (incluindo medir a temperatura e monitorizar a existência de qualquer sintoma).
15. A permanência nas instalações/local de treino deve ser reduzida ao tempo mínimo indispensável.
16. O uso de máscara individual deve cumprir os critérios definidos pela DGS, contudo durante a prática as máscaras devem ser opcionais considerando outros riscos do seu uso durante a prática desportiva.
17. Todos os equipamentos e outros objectos de uso pessoal devem ser individualizados e não devem, nunca, ser partilhados.
18. Os participantes na aula devem higienizar as mãos com regularidade, no mínimo, imediatamente antes do início da aula e após o seu término.
19. Durante a aula, em espaço interior, todo o contacto físico e de aproximação superior ao distanciamento social mínimo considerado seguro, deve ser prevenido e evitado.
20. Sempre que alguém apresente sintomatologia compatível com COVID-19 não deve comparecer no local de treino, devendo tomar as medidas preconizadas pela DGS e informar o clube da data em que iniciou a sintomatologia.

21. Qualquer praticante que em qualquer circunstância tenha testado positivo para o vírus SARS-CoV-2, deverá:
  - a. Informar de imediato o seu clube;
  - b. Permanecer em regime de isolamento, de acordo com as recomendações em vigor pela DGS;
  - c. Testar negativo e comprová-lo antes de retomar a prática.
22. Qualquer praticante que partilhe o mesmo lar ou seja considerado contacto de uma pessoa que tenha testado positivo para o vírus SARS-CoV-2, deverá observar igualmente a disposição anterior.
23. Os praticantes deverão assinar e entregar o termo de responsabilidade, definido na Orientação da DGS, aos respectivos clubes.
24. Haverá uma reavaliação destas medidas com a regularidade aconselhável em função das circunstâncias evolutivas da Pandemia.
25. O não cumprimento destas recomendações pode originar sanções disciplinares de acordo com o normativo em vigor e pode constituir um crime contra a saúde pública.

Protejam-se para nos protegermos a todos!!

A Direcção da Associação Portuguesa de Kendo

Nuno Serrano  
Luis Sousa  
Pedro Marques  
Jorge Ribeiro