



### Fase 3 de Retoma Atividade Desportiva de Badminton

---

Na passagem para a terceira fase todos os agentes da modalidade devem cumprir com as recomendações e medidas descritas neste documento. Os envolvidos nas atividades permitidas na terceira fase terão de cumprir, para além das medidas específicas da modalidade, todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde. Todos devem adotar medidas cautelares com o intuito de conter a transmissão do vírus a expansão da doença Covid-19.

Respeitando todas as medidas e procedimentos da fase 3 os clubes ou instalações onde se pratica Badminton podem abrir, para além das previstas na fase 1 e fase 2, a atividade a:

- A todos os atletas para treino de singulares e pares (4 atletas por campo no máximo), a partir de 29 de Junho;
- As instalações desportivas públicas e privadas (desde que não haja limitações das autoridades locais) devem abrir os seus espaços para treinos no máximo a quatro atletas por campo (medidas específicas – fase 3).

1. Não devem estar mais de 2 jogadores no mesmo lado do campo. Os exercícios do mesmo lado não devem exceder 2 jogadores;
2. Em treinos de 4 jogadores é permitido apenas 1 (um) treinador por campo, este deve utilizar para a sua movimentação no campo o corredor lateral oposto ao corredor lateral onde os jogadores colocam o seu material;
3. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo quando se dá feedback e enquanto os jogadores estão em tempo de descanso;
4. Exercícios de volante corrido (sequências) são recomendados em vez dos exercícios de multi-voletes;
5. É recomendável que as sessões de treino sejam efetuadas com volantes novos sempre que possível;
6. Usar menos volantes por sessão de treino;
7. Limitar a utilização de equipamentos de treino, tais como cones, alvos, arcos, cordas, escadas de coordenação, elásticos;

8. Não deixar que os atletas toquem em qualquer equipamento de treino, que não as suas raquetes e os seus volantes (devidamente marcados para o efeito);

9. O manuseamento dos volantes é obrigatório ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão de treino. Os atletas devem encaminhar os volantes que se encontrem no chão com a raquete para a zona onde este seja a única pessoa a manusear o seu lote de volantes (devidamente marcados) e os coloque em exercício com a sua própria raquete (tentando não pegar os volantes com as mãos);

10. Para o treino do serviço os atletas devem ter os seus próprios volantes (recomendável 5 volantes) e serem as únicas pessoas a manusear esses volantes em todos os momentos. Num treino com 2 atletas, devem servir à vez (um serve e o outro responde) para nunca misturarem os seus volantes e diminuir o risco de contágio e não devem trocar de lado de campo (devem permanecer sempre no mesmo campo e mesmo lado do início ao final do treino);

11. Para o treino de jogo formal, cada jogador deverá ter o seu próprio volante (devidamente marcado) para quando servir somente ele pode manusear esse volante; sempre que perder/ganhar o serviço ter em atenção a troca de volante; quando o volante cair ao chão se o volante não for o seu volante marcado deverá movimentá-lo somente com a raquete nunca com as mãos, independentemente de se estar a jogar singulares ou pares. Num jogo de singulares 1 volante por jogador, nos pares exatamente a mesma premissa 1 volante por jogador (4 volantes no caso dos pares) no final de cada jogo não deverá existir troca de lado do campo.

A Equipa Técnica Nacional