

FASE 1 - RETOMA DA ATIVIDADE DESPORTIVA

CLUBE _____ ATLETA _____ DATA __/__/__



O ATLETA

- Conheço as medidas de proteção pessoal
- a) utilização de EPI em situações de risco acrescido
- Conheço os comportamentos a tomar dentro e fora de casa:
- a) recolhimento domiciliário
- b) distanciamento social
- c) higienização das mãos
- d) cobrir com cotovelo tosse ou espirro
- Conheço as condições que estou à espera de encontrar no treino
- Cumpro as medidas de auto monitorização (sintomas e temperatura)
- a) febre, tosse, falta de ar, perda de cheiro ou sabor
- Planeio a deslocação para o treino de forma segura
- a) veículo próprio, apenas condutor, sem outros passageiros

O CLUBE

- Tem Manual de Procedimentos de Proteção de Participantes e Funcionários atualizado e está a monitorizar o processo
- Tem plano de comunicação e de atualização
- Tem os procedimentos detalhados para as atividades gerais
- a) receber, encaminhar e acompanhar o atleta e restante equipa de treino; contactos)
- Providencia consumíveis de higienização
- a) produtos de desinfeção de mãos
- b) sanitários com água e sabão
- Coordena as ações de higienização e limpeza
- a) pelos participantes
- b) pelas empresas
- Existem regras de utilização de instalações sanitárias
- Existem regras de utilização de balneários
- Existem regras de utilização das áreas de espera e convívio
- Existem regras de utilização da sala de reuniões



O TREINO

Existem normas detalhadas, para cada uma das atividades específicas:

- Procedimentos:
- a) Local
- b) Distanciamento
- c) Descrição
- d) Partilha de Equipamentos
- Atividades específicas: a) Aquecimento
- b) Treino Específico
- * Treino Técnico
- * Treino de Força
- * Treino de Velocidade
- * Treino de Resistência
- * Treino de Flexibilidade
- Retorno à calma