



NORMAS REGRESSO À ATIVIDADE – AMADORA GIMNO CLUBE

De acordo com as orientações Direção Geral de Saúde (DGS), o AGC definiu as seguintes medidas para serem seguidas por todos os profissionais e atletas:

Medidas Gerais

- Se manteve contacto próximo com casos confirmados, ou suspeitos de Covid-19, ou tiver alguns dos sintomas associados à Covid-19, não deve dirigir-se ao clube.
- Caso se sinta doente durante a sua permanência no AGC, deverá informar o treinador, que lhe prestará toda a assistência necessária.
- Na circunstância de um atleta ser diagnosticado com Covid-19 durante um período de 15 dias após a sua visita ao AGC, agradecemos que nos notifique.
- Informamos que foram criados protocolos de limpeza e desinfeção mais reforçados, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas.
- Não é permitida a entrada ou permanência nas instalações de acompanhantes.
- À entrada, é obrigatório utilizar o tapete higienizante, para desinfeção dos sapatos, e desinfeção das mãos, será disponibilizado uma solução de álcool-gel para o efeito.
- A medição da temperatura corporal dos atletas à entrada das instalações é obrigatória. Não será permitido proceder ao registo dos resultados.
- Caso a temperatura seja superior a 38°C o atleta será encaminhado para a sala de isolamento e irá proceder-se de acordo com o definido no Plano de Contingência.
- O uso de máscara é obrigatório em todas as áreas do AGC (facultativo para crianças até aos 10 anos), com exceção dos períodos de prática de atividade física.
- Está interdita a utilização dos balneários, exceto para acesso ao WC, que deverá ser realizado por uma pessoa de cada vez.
- Deverá ser cumprido o distanciamento social recomendado de 2 metros. Existem vários cartazes informativos, ao longo de toda a instalação para ajudarem a cumprir com esta norma.
- A lotação dos espaços foi temporariamente reduzida, de forma a garantir a manutenção do distanciamento social de três metros durante a prática de atividade física. No entanto, reforçamos que deverão sempre ser respeitadas as sinaléticas do espaço, bem como as indicações dos treinadores. Todas as medidas descritas de seguida serão reforçadas durante os briefings de segurança, antes de iniciada a atividade.

Ginástica e Hip Hop

- Os atletas devem comparecer apenas cinco minutos antes da hora marcada do treino.
- Os atletas deverão vir equipados, e trazer consigo o estritamente necessário para o treino.
- Antes da entrada no recinto de prática todos os atletas devem calçar as sapatilhas e colocar o calçado dentro de um saco de papel.
- Antes da entrada no recinto de prática todos os atletas devem desinfetar as mãos com solução de álcool-gel.
- A máscara deve ser mantida até a chamada para o início da atividade. Após retirar a máscara, cada atleta é responsável por guardar a mesma, dentro de um saco de papel devidamente identificado.
- O fosso de esponjas encontra-se temporariamente encerrado, seguindo as recomendações da DGS, que define que deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
- Reforçamos que o esquecimento da máscara, ou das embalagens, apropriadas para guardar máscara e ou calçado, impossibilita o acesso à prática desportiva.

Fitness

- As atividades de Fitness continuam suspensas e estamos a estudar a viabilidade de reabrir as atividades durante o mês de outubro

Amadora, 16 de setembro de 2020
A Coordenação