



Caros Encarregados de Educação

A Escola de Andebol Dr. Azeredo Perdigão irá reiniciar os treinos a partir do dia 1 de julho (Quarta-feira).

Os treinos decorrerão nos campos exteriores da Escola Básica Dr. Azeredo Perdigão, de segunda-feira a sexta-feira, das 18h30 às 19h30.

Para que tudo corra com a maior segurança possível e de acordo com as normas da Direção Geral de Saúde, a Escola de Andebol Dr. Azeredo Perdigão criou o seu próprio Plano de Contingência, que terá de ser obrigatoriamente respeitado.

Plano de Contingência Covid-19

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

- 1. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS** com água e sabão ou com gel desinfetante, cobrindo todas as zonas das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- 2. ETIQUETA RESPIRATÓRIA** tossir ou espirrar para o antebraço/manga ou lenço de papel e lavar/desinfetar **sempre** as mãos após contacto com as secreções respiratórias;
- 3. USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA** para os **treinadores** e correta higienização das mãos, antes e após colocação da mesma;
- 4. EVITAR AJUNTAMENTOS** TREINANDO COM UM NÚMERO MÁXIMO DE 8-10 ATLETAS por grupo de trabalho e respeitando a distância de segurança de três metros;
- 5. EVITAR CONTACTO** entre os atletas e entre eles e o treinador;
- 6. PROIBIDA A UTILIZAÇÃO DE BALNEÁRIOS** tanto para banhos como para os atletas se equiparem;

7. **TREINOS** sem a presença dos encarregados de educação ou qualquer outra pessoa, mesmo que pertença ao clube;
8. **DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÃO** de todo o plano do clube, incluindo o procedimento de lavagem das mãos a todos os atletas, treinadores e encarregados de educação.

REÍNICIO DOS TREINOS

1. Cumprimento dos horários deve ser obrigatório;
2. Cada treino terá a duração de 60 minutos e será limitado a um número máximo de atletas;
3. Todos os atletas deverão chegar individualmente ao local de treino já equipados e usando máscara de proteção (que será retirada para a realização do treino);
4. Caso o atleta queira guardar os seus valores pessoais, deverá fazê-lo em mala própria;
5. É obrigatório que cada atleta traga a sua própria garrafa de água identificada para uso exclusivo do próprio;
6. À chegada, na entrada do recinto de treino, o treinador/diretor tem obrigatoriamente que fazer a medição (sem registo) da sua temperatura e de todos os atletas, impedindo o treino aos que tenham uma temperatura igual ou superior a 37,5°C, aconselhando-o a contactar o SNS 24;
7. Todos os atletas, treinadores deverão higienizar as mãos com gel desinfetante (fornecido pelo clube) antes do início do treino;

PROCEDIMENTOS/REGRAS A CUMPRIR NO TREINO (EXTERIOR)

1. Os treinadores têm, obrigatoriamente, que permanecer de máscara durante todo o treino;
2. Todos os intervenientes devem manter a distância de segurança de 3 metros e não haverá contacto físico entre os mesmos;
3. No final do treino, cada atleta deverá sair individualmente com a máscara de proteção colocada (respeitando a distância de segurança) e proceder à correta higienização das mãos com gel desinfetante (fornecido pelo clube);

4. O material de treino deverá ser desinfetado e recolhido pelo treinador que o utilizou;
5. Os treinadores deverão ser os últimos a sair do local do treino, certificando-se que o mesmo fica em conformidade.

O Coordenador da Escola de Andebol Dr. Azeredo Perdigão

Luís Miguel Amaral

Confirmação de Presença

Eu, _____ Encarregado de Educação, tomei conhecimento das regras para participação nos treinos e confirmo/não confirmo (riscar o que não interessa) que o(a) meu (minha) educando(a) _____, irá estar presente nos treinos que se iniciam no dia 1 de julho, nos campos exteriores da Escola Básica Dr. Azeredo Perdigão.

Dias em que o(a) meu (Minha) educando(a) irá estar presente (colocar uma cruz):

Segunda-feira (18h30-19h30)	Terça-feira (18h30-19h30)	Quarta-feira (18h30-19h30)	Quinta- feira (18h30-19h30)	Sexta-feira (18h30-19h30)

(A) Encarregado(a) de Educação