



PROTOCOLO DE RETORNO ÀS ATIVIDADES

FEDERAÇÃO CEARENSE DE KARATÊ ESPORTIVO



CONSIDERAÇÕES

Este manual foi elaborado com base nas determinações da OMS e do Ministério da Saúde, a fim de sugerir medidas de combate ao COVID-19 na reabertura das academias e competições.

Este manual não substitui as orientações e medidas determinadas pelas autoridades oficiais, podendo sofrer alterações segundo aos órgãos competentes.

OSS!



CONSIDERAÇÕES

O QUE É COVID-19 ?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, teclados, etc.

Mais informações:

<https://coronavirus.saude.gov.br/>



CONSIDERAÇÕES

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico de COVID-19 deve ser realizado pelo profissional de saúde que vai avaliar a presença ou não de critérios clínicos para a doença e proceder as medidas terapêuticas necessárias.

Dessa forma, em caso de início de sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, dificuldade de respirar), associados a febre (aferida ou referida), procure a unidade de saúde mais próxima para avaliação.

Mais informações:

<https://coronavirus.saude.gov.br/>



CONSIDERAÇÕES

COMO SE PROTEGER?

- Lave com frequência as mãos com água e sabão ou, na sua indisponibilidade, higienize-as com álcool em gel a 70%, principalmente após contato com pessoas doentes ou com superfícies potencialmente contaminadas;
- Ao lavar as mãos, realize esfregação de palmas, dorso, dedos, espaços entre os dedos e punhos;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Cubra o nariz e boca quando espirrar ou tossir; se possível, utilize lenço descartável para higiene nasal; se indisponível, lave as mãos após tossir ou espirrar, segundo as orientações acima;
- Evite contato com pessoas que estejam tossindo ou espirrando;

CONSIDERAÇÕES

COMO SE PROTEGER?

- Procure manter distância de pelo menos 2 metros entre os alunos. Evite realizar treinamentos que exijam contato próximo, pois estes aumentam o risco de transmissão de infecções respiratórias;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copo;
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.
- Mantenha os ambientes bem ventilados (deixar janelas e portas abertas para favorecer a circulação de ar);
- Realize limpeza de superfícies tocadas com frequência, como corrimãos, bancadas, celulares, etc.

MEDIDAS DE SEGURANÇA A SEREM IMPLANTADAS:



DOJO

- Disponibilizar dispenser, de preferência, um que evite contato manual, com álcool em gel a 70% para uso por aluno, pais e colaboradores;
- Disponibilizar pias para lavagem das mãos com sabonete líquido, papel toalha e coletor com acionamento de pedal;
- Disponibilizar um borrifador ou toalhas embebidas com água sanitária na entrada da academia para higienização dos calçados;
- Reservar espaço na área externa ao tatame para que os alunos possam deixar os calçados após higienizá-los;
- Fazer demarcações nas dependências da academia e do tatame de, pelo menos, 2 metros, de modo a manter o distanciamento social. Avaliar a necessidade de reduzir o tamanho das turmas, caso o espaço disponível no dojô seja reduzido;

MEDIDAS DE SEGURANÇA A SEREM IMPLANTADAS:



DOJO

- Anexar placas informativas que contenham as medidas de autocuidado e de higiene indicadas em locais de fácil visualização;
- Fazer a higienização do tatame antes e depois de cada treino como solução a base de cloro (água sanitária: diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária / 1L água.)*
- Exigir a utilização de máscara de todas as pessoas antes de terem acesso as dependências da academia, assim como fazer o uso do álcool gel 70%;
- Evitar deslocamento do domicílio para o dojo trajando kimono. Orientar os alunos a levar o kimono em mochila ou sacola plástica e somente coloca-lo no horário do treino;
- Orientar que cada aluno traga sua garrafa de água, toalha e álcool gel para utilização durante o treino;

*ANVISA – Nota Técnica N° 26/2020

MEDIDAS DE SEGURANÇA A SEREM IMPLANTADAS:



DOJO

- Evitar o compartilhamento de itens de uso individual, como capacetes, luvas e coletes. Caso sua utilização seja imprescindível, higienizar esses objetos com álcool líquido a 70% antes e após o uso;
- Recomendar a lavagem do kimono após cada treino;
- Adotar medidas seguras para evitar aglomerações ao final de cada treino;
- Orientar os alunos e acompanhantes para que evitem comparecer a academia caso apresentem sintomas respiratórios, como tosse, espirro, coriza, dor de garganta e febre;
- Em caso de sintomas respiratórios como os citados acima, orientar procurar a unidade de saúde mais próxima para avaliação do quadro clínico, prescrição medicamentosa e fornecimento de atestado médico;
- Orientar retornar a academia somente após finalizar o período de atestado, mesmo que o aluno já esteja sem sintomas nos dias anteriores.

REFERÊNCIAS

- Ministério da Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária a Saúde, versão 8, 2020.
- World Health Organization. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of covid-19. April, 2020.

AGRADECIMENTOS

O isolamento social ainda está em vigência, portanto, as medidas de combate ao COVID-19 devem permanecer até novas orientações do governo do estado, segundo o Ministério da Saúde.

Espero que todos estejam bem.

Saudade de todos!

Dra. Rafaela Yasmine Sousa Ferreira

Diretora Médica FCKE

Danilo Soares Lima Filho

Presidente FCKE

