



COVID-19

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA ATIVIDADES EXTRACURRICULARES (ano letivo 2020-21)

GINÁSTICA – HIP-HOP – DESPORTOS
COLETIVOS – VOLEIBOL - FUTEBOL

COLÉGIO VALSASSINA

Outubro 2020

EM PARCERIA COM



NOTA INTRODUTÓRIA

O presente documento apresenta as medidas e estratégias a adotar para a retoma das atividades extracurriculares de ginástica, hip hop, desportos coletivos, futebol e voleibol no Colégio Valsassina. O seu cumprimento proporcionará aos alunos e suas famílias a confiança necessária para um regresso seguro à atividade física.

As recomendações apresentadas vão ao encontro das orientações mais recentes da Direção Geral da Saúde para o Retorno à Prática Desportiva e estão em articulação com as medidas praticadas pelo Colégio. Serão atualizadas em conformidade com as orientações emanadas pelas autoridades de Saúde e pela Equipa Diretiva do Colégio.

1. ORGANIZAÇÃO GERAL DAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

I. Grupos/equipas

- a) Cada grupo/equipa tem um limite máximo de alunos de acordo com a atividade e o espaço onde decorre.
- b) A inscrição é realizada apenas por via eletrónica para o endereço de e-mail filomenapires@cvalsassina.pt
- c) Os horários das atividades extracurriculares estão organizados de forma a privilegiar a realização de atividades em espaços exteriores distribuídos pelo recinto do Colégio, sempre que as condições atmosféricas o permitam.
- d) À semelhança dos anos anteriores, é elaborado o registo de presenças dos alunos.

II. Medidas de higienização (material)

De modo a reforçar as medidas de higienização definidas pelo Colégio são adotados procedimentos adicionais de higienização e desinfeção:

- i) limpeza e higienização de bolas e outros materiais (trotinetes, balizas/tabelas portáteis, cordas e outros materiais) após cada utilização;
- ii) substituição de coletes por fitas de papel autocolante (individual e exclusivo a cada aluno);
- iii) utilização de balões (individual a cada aluno).

III. Medidas de higienização pessoal

De modo a reforçar as medidas de higienização definidas pelo Colégio, todos os alunos deverão:

- i) utilizar a sua própria garrafa de água devidamente identificada e de uso exclusivo;
- ii) trazer sapatilhas ou meias antiderrapantes (ginástica);
- iii) trazer ténis para utilização exclusiva no ginásio (voleibol e hip hop);
- iv) utilizar toalha pequena (ginástica)
- v) prender os cabelos compridos de forma a evitar o contacto nos olhos/rosto dos colegas;

IV. Medidas de distanciamento social

Para assegurar o distanciamento físico aconselhado, são adotados os seguintes procedimentos:

- i) alunos serão posicionados lado a lado, com a distribuição dos lugares devidamente assinalados;
- ii) é dada preferência ao desenvolvimento das habilidades técnicas essenciais de cada modalidade e ao desenvolvimento da condição física;
- iii) são criados diferentes espaços de treino, dividindo os alunos por grupos de trabalho.

V. Práticas de segurança

Em complemento com os pontos referidos anteriormente são ainda adotadas as seguintes medidas:

- i) Os alunos devem vir equipados de casa;
- ii) Os alunos do Jardim de Infância e do 1º Ciclo são acompanhados para o local de treino pelos professores responsáveis. Nos restantes ciclos os alunos aguardam pelo professor na porta do ginásio.
- iii) Será disponibilizado gel desinfetante no local do treino, para desinfeção periódica das mãos (antes e após o treino assim como na transição de exercícios). O procedimento é realizado pelo professor quando se tratar de alunos do Jardim de Infância e do 1º ciclo;
- iv) Durante o treino, sempre que um aluno necessite de ir à casa de banho tem obrigatoriamente que lavar as mãos com água e sabão, antes de regressar ao ginásio;
- v) Só é permitida a permanência no treino dos alunos inscritos;
- vi) Não é permitida a partilha de materiais ou equipamentos de treino.

PRÁTICAS GERAIS DE SEGURANÇA A ADOTAR NA UTILIZAÇÃO DO GINÁSIO

1. A entrada junto à galeria (pelas escadas) é de uso exclusivo para alunos do Ensino Secundário.
2. À entrada do ginásio, é obrigatória a desinfeção das mãos e dos sapatos nos tapetes disponíveis.
3. Os balneários (incluindo a sua casa de banho) são de uso exclusivo de alunos do Ensino Secundário.
4. A entrada do balneário apenas é feita após indicação do professor. Aguarda no corredor cumprindo as marcas no pavimento.
5. Os balneários funcionam por turnos. Não é permitido mais que 10 alunos em simultâneo.
6. Os lugares estão numerados e são de uso exclusivo de cada aluno na sua turma. Não são permitidas trocas de lugares.
7. No final de cada aula, o balneário é desinfetado.
8. É obrigatório desinfetar as mãos à entrada e saída dos balneários.
9. As portas dos balneários deverão permanecer abertas durante as aulas. Deverão estar fechadas durante a utilização dos balneários.
10. Usa sempre a máscara e cumpre o distanciamento mínimo. Apenas o professor te pode autorizar a remover a máscara.
11. Depois de te equipares, deves levar todos os teus pertences para o ginásio.
12. Os duches não podem ser utilizados.
13. Sempre que a atividade física acontecer no interior do ginásio, deves utilizar calçado próprio de uso exclusivo.



**COLÉGIO
VALSASSINA**

COLÉGIO VALSASSINA – LARGO FREDERICO VALSASSINA – 1959-010 LISBOA

www.cvalsassina.pt