



COVID-19

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

TÊNIS

COLÉGIO VALSASSINA

Outubro 2020

NOTA INTRODUTÓRIA

O presente documento apresenta as medidas e estratégias a adotar para a retoma da atividade extracurricular de TÊNIS 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.

I. ORGANIZAÇÃO GERAL DA ATIVIDADE EXTRACURRICULAR

- Cada grupo/equipa tem um limite máximo de 8 alunos.
- Para assegurar o distanciamento físico aconselhado os planos de treino têm em consideração o distanciamento dos alunos de modo a evitar o contacto físico entre estes.
- A inscrição é realizada apenas por via eletrónica para o endereço de e-mail filomenapires@cvalsassina.pt
- É elaborado o registo de presenças e da localização dos alunos.

II. MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

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

- Uso da máscara obrigatório até ao local de treino – campo de ténis - para alunos a partir do 1º ciclo;
- A entrada para o campo será feita pelos grupos constituídos em separado;
- aquecimento/relaxamento em espaço pré-definido para cada aluno;
- identificação de espaços para mudanças de campo;
- -marcação do campo tendo em vista os momentos em que os alunos aguardam pela sua vez para a execução dos exercícios;
- os alunos não partilham as bolas do treino, e terão de adquirir uma lata de bolas para o treino do serviço (a partir do 2º Ano);
- no momento de recolha das bolas, após a execução de cada exercício, apenas o professor poderá manusear as bolas com a mão, cabendo aos alunos o encaminhamento das bolas com a raquete para um espaço pré-definido;
- A saída do campo será feita pelos grupos constituídos em separado.
- É disponibilizado gel desinfetante, para desinfeção periódica das mãos. O procedimento é realizado pelo professor quando se tratar de alunos do Jardim de Infância e do 1º ciclo;

III. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO

Em complemento com os pontos referidos anteriormente são ainda adotadas as seguintes medidas adicionais de higienização e desinfeção:

- i) desinfeção dos objetos de treino de maior exposição ao contacto após cada treino.
- ii) 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;
- iii) Não é permitida a partilha de equipamentos e objetos de treino;

iv) Só é permitida a permanência no treino dos alunos inscritos;

IV PRÁTICAS DE SEGURANÇA

Cabe ao Instrutor

- Certificar o cumprimento das determinações referidas por parte dos alunos;
- Proceder à desinfeção dos objetos de treino de maior exposição ao contacto após cada treino.
- Tomar em atenção para o permanente distanciamento entre os alunos durante a aula;



**COLÉGIO
VALSASSINA**

COLÉGIO VALSASSINA – LARGO FREDERICO VALSASSINA – 1959-010 LISBOA

www.cvalsassina.pt