



ARCO CLUBE DAS CALDAS

PLANO DE REABERTURA DAS INSTALAÇÕES

Procedimentos a adotar

INTRODUÇÃO

O presente documento tem como objetivo a apresentação de um conjunto de medidas que permitam a reabertura das instalações desportivas do clube e a retoma da sua atividade de forma condicionada e na sequência da resolução de Conselho de Ministros de 30 de abril de 2020.

As medidas apresentadas não diferem, no essencial, daquilo que são já consideradas práticas adequadas à situação que hoje vivemos – Covid-19.

Sem prejuízo de se considerarem estas as medidas de segurança e saúde pública adequadas à reabertura das instalações desportivas do clube, **todas as recomendações da DGS serão sempre consideradas prioritárias.**

O COVID-19 é geralmente transmitido de pessoa a pessoa através de grandes gotículas respiratórias quando uma pessoa respira, fala, tosse ou espirra. Essas gotículas são então inaladas por uma pessoa próxima, levando à infeção.

Houve relatos de que pessoas sem sintomas podem transmitir o vírus exatamente da mesma maneira descrita acima. Como as pessoas assintomáticas não pensam que estão infetadas, muitas vezes não tomam as devidas precauções, como tomariam se estivessem doentes e, portanto,

podem estar a contribuir para a circulação contínua do vírus nas comunidades.

Algum sinal de febre, tosse, falta de ar, dores musculares, fadiga inexplicável sentida por qualquer praticante ou treinadores, é motivo para ficar em casa e não se deslocar ao clube.

Os procedimentos que iremos adotar, sendo pensados para o período entre junho e meados de julho, poderão ter que se manter a partir de setembro.

A grande vontade é de voltarmos a poder estar juntos, sem restrições sociais, mas até o podermos fazer em segurança, teremos de atender a todas as recomendações das autoridades civis e sanitárias.

MEDIDAS GERAIS

Regras de sociabilização dos praticantes

- Não deve deslocar-se à instalação desportiva caso:
 - i. Tenha estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
 - ii. Surja algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes);
- Aceder à instalação desportiva tão próximo quanto possível da hora de início da prática desportiva, e abandonar a instalação assim que ela seja concluída;
- Evitar partilhar a viatura com outros praticantes;
- No caso de menores só deverão ser acompanhados por um adulto;
- É obrigatório o uso de máscara, que só deve ser retirada quando está a atirar;
- Cada elemento que entre nas instalações do clube (pavilhão em S. Cristóvão) terá de desinfetar as mãos à entrada e à saída, com gel ou lavagem com sabão (durante 20 segundos);
- Cada praticante deverá munir-se de um pequeno spray desinfetante, no caso de esquecimento o clube terá para venda;
- Respeitar as regras de distanciamento social, mantendo, em todas as ocasiões, 2 metros de distância de outros praticantes e/ou treinadores;
- Não partilhar equipamento durante a prática desportiva (nomeadamente: armas, arcos, flechas, chumbo, alvos, bandas elásticas, acessórios de proteção, ...);
- O treinador deverá manter a distância de 2m dos atletas, dando instruções ou fazendo correções verbalmente. A correção com contacto físico é extremamente proibida;
- O serviço de BAR terá de ser realizado pelo treinador ou outra pessoa e unicamente por essa pessoa, que manuseará a máquina de café, o frigorífico e restantes produtos. O pagamento terá de ser feito em numerário e é o utente que o deposita na caixa. Após cada utilização tudo deverá ser desinfetado.
- Após a utilização dos WC é obrigatório a desinfeção dos elementos em que tocou, com pulverizador que existe no local.

MEDIDAS GERAIS

Prática desportiva

- O praticante deve efetuar a marcação da sessão de treino com antecedência, através do e-mail do clube (nesta fase), deslocando-se à instalação desportiva apenas após confirmação de aceitação;



INSTALAÇÕES DESPORTIVAS EM PAVILHÃO – S. CRISTÓVÃO

Sessões de treino

Tiro com Arco e Besta

- As sessões de treino passarão a ter a duração de 45 minutos, havendo em cada dia duas sessões (1ª sessão: 18:00/18:45 – intervalo de 30 minutos para mudança de turno: desmontagem, desinfeção do material e arrumação – 2ª sessão: 19:15/20:00). Haverá treinos de segunda a sexta;
- Em cada sessão só poderão participar 4 praticantes, orientados por um treinador;
- A marcação é feita (para já) via e-mail do clube arco.clube.caldas@gmail.com podendo marcar duas sessões por semana, que terá de aguardar por confirmação;

- O local onde é colocado o saco ou a mala do material próprio, tem de ser desinfetado antes de abandonar as instalações;
- No caso de ser usado alvo, será um por arqueiro que no final da sessão será retirado e colocado num recipiente de lixo para o efeito. Se forem alvos de grande dimensão poderão ser reutilizados desde que devidamente desinfetados;
- **No caso de praticantes que ainda não possuam material próprio**, os cuidados terão de ser redobrados:
 1. O treinador abre o armário dos arcos e cada um tirará o seu arco, tentando não tocar nos restantes arcos, usando o mesmo procedimento no seu arrumo;
 2. O arco deverá ser montado e desmontado pelo próprio com corda de montar que no final terá de ser desinfetada;
 3. Se for o treinador a montar e desmontar o arco, terá de seguida proceder à desinfeção das mãos (desinfetante ou lavar com sabão);
 4. No início e final do treino, o utilizador terá de desinfetar as partes de contacto no arco, incluindo a corda;
 5. Os iniciados terão de adquirir logo na 1ª aula o seu KIT pessoal (6 flechas, aljava, protetor de braço, protetor de dedos e eventualmente protetor de peito);
 6. Na iniciação o interessado poderá decidir pela aquisição de aula ou conjunto de aulas com utilização de material do clube e aí a responsabilidade de desinfeção é do treinador
(*Parágrafo terceiro - Praticantes não associados 1 aula/sessão – 8€ Pacote de 5 aulas – 35€ Utilização de material de tiro e acessórios – 5€/sessão*);

Tiro Desportivo

- As sessões de treino são às segundas e quintas das 20:30 às 22:30 (se o número de praticantes o exigir passaremos a desdobrar as sessões – 1º turno: 20:30/21:15 / 30 minutos para transição de turnos / 2º turno: 21:45/22:30.
- As normas de higienização e restantes procedimentos serão idênticos aos mencionados para o Tiro com Arco e Besta.



INSTALAÇÕES DESPORTIVAS AO AR LIVRE – CAMPO DA FOZ DO ARELHO

Sessões de treino

Tiro com Arco e Besta

Introdução: os treinos neste espaço não são acompanhados por treinador, não têm horário definido, sendo de livre acesso aos praticantes do clube, aumentando a responsabilidade de cada um nos procedimentos aconselhados.

- O uso de máscara é obrigatório, tirando-a só quando atira;
- Todos terão de ser portadores de spray desinfetante e proceder à desinfeção das mãos à chegada e à partida do campo;
- Manter o distanciamento de 2m em todas as situações;
- O campo está equipado com bastidores às distâncias de 20m – 30m – 50m – 60m – 70m, nos alvos de 20m e 30m só pode atirar um praticante de cada vez; nos alvos das restantes distâncias poderão atirar simultaneamente 2 pessoas. Havendo necessidade, formar-se-ão dois grupos (AB / CD), sendo o máximo permitido por bastidor de 4 pessoas.
- Enquanto os AB atiram os CD esperam na plataforma superior, só devendo tomar lugar na linha de tiro quando esta estiver completamente vaga;
- Na ida para os alvos para recolha das flechas e no regresso à linha de tiro, terão de manter a distância de segurança de 2m;

- Cada arqueiro retira as suas flechas à vez e não toca senão nas suas flechas;
- As flechas que falhem o bastidor só devem ser recolhidas pelo próprio;
- Deverão ter uma luva para tocar no alvo, que no final do treino deverá ser deitada fora num saco que tragam de casa;

SOU PRATICANTE DO
A.C.C.,
SOU RESPONSÁVEL!

