

Regulamento para Retoma de Atividade Prática Desportiva no Âmbito das Artes Marciais Chinesas



SETEMBRO de 2020



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ARTES MARCIAIS CHINESAS

*Wushu/Kung Fu * Taichi * Qigong * Sanda/Qingda*

Regulamento para Retoma de Atividade Prática Desportiva no Âmbito das Artes Marciais Chinesas

Índice

| | |
|--|---|
| Introdução..... | 3 |
| Capítulo 1º (Vigência) | 4 |
| Artigo 1º (Período de Aplicação)..... | 4 |
| Artigo 2º (Caráter Transitório e Adaptativo) | 4 |
| Artigo 3º (Caducidade)..... | 4 |
| Capítulo 2º (Aplicação)..... | 4 |
| Artigo 4º (Âmbito Geográfico da Aplicação)..... | 4 |
| Artigo 5º (Âmbito Institucional e Individual da Aplicação)..... | 5 |
| Artigo 6º (Abrangência) | 5 |
| Capítulo 3º (Tutela e Sanções) | 6 |
| Artigo 7º (Tutelas)..... | 6 |
| Artigo 8º (Penalizações por incumprimento) | 6 |
| Capítulo 4º (Condições Específicas de Prática) | 6 |
| Artigo 9º (Utilização e Higienização de Instalações e Equipamentos)..... | 6 |
| Artigo 10º (Tipo de Práticas e Exercícios Permitidos)..... | 8 |
| Artigo 11º (Distâncias e Áreas de Prática) | 8 |
| Artigo 12º (Termo de Responsabilidade)..... | 8 |
| Anexos (Sinalética auxiliar) | 9 |



Introdução

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades e disciplinas desportivas, pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

Tendo por base as recomendações da DGS redigiu-se o seguinte regulamento que permitirá às escolas retomar a sua atividade desportiva em condições de segurança no âmbito da COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho.

Capítulo 1º (Vigência)

Artigo 1º (Período de Aplicação)

A aplicação do regulamento em causa abrangerá o período definido pela DGS como período de atividade desportiva limitada ou condicionada pelo atual estado pandémico.

Artigo 2º (Caráter Transitório e Adaptativo)

1. Com o passar do tempo, é expectável que surjam novos dados científicos sobre o vírus SARS-CoV-2 e a doença COVID-19, que obriguem a modificações nos planos de contingência. Assim, também este regulamento será adaptado a novas realidades refletidas pelas diretrizes emanadas pela DGS ou pelo Governo Português.
2. Este regulamento destina-se a permitir a adaptação de procedimentos em clubes e atividades formativas da FPAMC, de forma a dar continuidade à atividade desportiva, de manter a viabilidade existencial dos clubes, durante o período de duração dos estados de contingência, permitindo a transição entre realidades normativas em constante alteração.

Artigo 3º (Caducidade)

Este regulamento perde efeito com a autorização de retorno à normal atividade de prática desportiva.

Capítulo 2º (Aplicação)

Artigo 4º (Âmbito Geográfico da Aplicação)

O presente regulamento é aplicável em todo o território nacional.

Artigo 5º (Âmbito Institucional e Individual da Aplicação)

1. É da responsabilidade de todos os clubes, núcleos ou secções de prática de AMC, garantir a implementação do presente Regulamento, a operacionalização das medidas previstas deverá contar com a colaboração de todos os membros individuais integrantes de equipas técnicas, definidos do seguinte modo:
 - a. Em termos preventivos:
 - i. Assegurar o cumprimento das regras gerais de desinfeção e limpeza da área da sua responsabilidade.
 - ii. Incentivar a adoção de boas-práticas de higiene.
 - iii. Monitorizar a ocorrência de novos casos.
 - iv. Reportar qualquer situação não prevista à FPAMC, à Proteção Civil, freguesia ou câmara municipal correspondentes.
 - b. Em termos de contenção:
 - i. Garantir a disponibilização de meios de desinfeção no âmbito da sua área de responsabilidade.
 - ii. Orientar os suspeitos de infeção para a sala de isolamento.
 - iii. Promover e assegurar a implementação das medidas de ação preconizadas no presente Plano, na respetiva Unidade.

Artigo 6º (Abrangência)

1. Todas as regras estipuladas abrangem a prática desportiva, no âmbito das artes marciais chinesas, desenvolvida em território nacional, englobando todos os atletas, treinadores bem como pessoal integrante de equipas técnicas pertencentes a clubes.
2. Este regulamento não abrange qualquer prova ou competição desportiva, para as quais existirem regulamentos próprios desenvolvidos e adaptados às circunstâncias, quando reunidas condições para que tal aconteça.

Capítulo 3º (Tutela e Sanções)

Artigo 7º (Tutelas)

1. A Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas – UPD (FPAMC) tutela, em território nacional, a prática e o desenvolvimento técnico associados ao fenómeno desportivo em todas as vertentes de Artes Marciais Chinesas (AMC).
2. A tutela do estado português sobre a FPAMC é exercida através do Instituto Português da Juventude e do Desporto (IPDJ) e da Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto (SEJD).

Artigo 8º (Penalizações por incumprimento)

1. Conforme a lei e competências atribuídas pela tutela, a FPAMC é entidade reguladora e fiscalizadora da prática das AMC em território nacional, podendo nesta qualidade, estabelecer sanções ou penalizações para os seus filiados, desde que previstas nos respetivos regulamentos, assim como denunciar às autoridades competentes quaisquer irregularidades cometidas por **filiados, ou não filiados**, no domínio da prática das AMC, bem como de quaisquer aspetos respeitantes ao seu domínio de atividade ou quaisquer infrações à lei nacional.
2. O incumprimento das regras definidas neste regulamento fica sujeito a abertura de processo disciplinar pela Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, com o objetivo de suspensão ou cessação da qualidade de sócio ou filiado, à suspensão imediata e preventiva do direito de participação em quaisquer atividades promovidas pela FPAMC, bem como à denúncia às autoridades competentes.
3. Instituições e praticantes não filiados na FPAMC, que não cumpram os requisitos de prática desportiva legais, desde que identificados, serão denunciados pela FPAMC às autoridades competentes.

Capítulo 4º (Condições Específicas de Prática)

Artigo 9º (Utilização e Higienização de Instalações e Equipamentos)

1. Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental, recorrendo nomeadamente à afixação de sinalética adequada, no mínimo como a disposta em anexo.
2. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com

antónio
pinto
machado
n.º 60

4100-068 porto
www.fpamc.com

- superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica.
3. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de desinfetante, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
 4. Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, a utilização de máscara é obrigatória na entrada e saída das instalações excetuando durante a prática de exercício físico.
 5. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
 6. Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica.
 7. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.
 8. Todo o equipamento e material (sabre, espada, bastão, lança, sacos de boxe, alvos, bonecos de madeira, etc.) de partilha entre atletas deve ser utilizado pelo mesmo atleta do início ao final do treino e no final do mesmo deve ser desinfetado e devidamente acondicionado para o treino seguinte.
 9. Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
 10. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e **abster-se de ir treinar, ou frequentar os espaços de treino**, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
 11. Procedimentos Perante Caso Suspeito:
 - a. Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado para uma área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
 - b. A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
 - c. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.

Artigo 10º (Tipo de Práticas e Exercícios Permitidos)

- 1) Modalidades: Wushu/Kung Fu; Tai Chi e Qigong:
 - a) Exercícios físicos de **prática individual** sem contacto;
 - b) Tao Lu, treino coreográfico **individual** sem contacto;
 - c) Ji Ben Gong, em **prática individual** sem contacto;
 - d) Treino **individual** com aparelhos: armas desportivas, sacos de boxe, alvos de parede, pesos, bonecos de madeira, aparelhos e estruturas de condicionamento de uso individual e outros que não requeiram contacto com colegas de treino ou treinadores;
- 2) Modalidade Sanda (disciplinas: Sanda, Qing Da, Shuai Jiao, Tui Shou, Esgrima Chinesa):
 - a) Exercícios físicos de **prática individual** sem contacto;
 - b) Ji Ben Gong, em **prática individual** sem contacto;
 - c) “Sombra” individual ou “Sparring em Espelho” sem contacto e respeitando as distâncias impostas;
 - d) Treino **individual** com aparelhos: armas desportivas, sacos de boxe, sacos ou bonecos de solo, alvos de parede, pesos, bonecos de madeira, aparelhos e estruturas de condicionamento de uso individual e outros que não requeiram contacto com colegas de treino ou treinadores;
- 3) **Todos os exercícios considerados e outros que possam ser permitidos devem respeitar a classificação de “Baixo Risco” de acordo com a aplicação do algoritmo proposto pela DGS.**

Artigo 11º (Distâncias e Áreas de Prática)

- 1) Distância mínima entre praticantes durante a execução: 3 metros (Organização do espaço, ponto 1, a), alínea ii) da Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 03/07/2020);
- 2) Em exercícios de corrida a recomendação da DGS são 5 metros entre corredores;
- 3) Área desportiva disponível por praticante: 8 a 10 metros quadrados por praticante de forma a assegurar a distância de 3 metros entre os mesmos;
- 4) Promover a utilização de calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas;
- 5) Promover a delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex. marcações no chão, linhas delimitadoras, etc.);
- 6) Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas (período recomendado de 20 minutos), de acordo com as orientações n.ºs 014/2020 e 030/2020, da DGS.

Artigo 12º (Termo de Responsabilidade)

Todos os praticantes, atletas e técnicos, ou encarregados de educação, devem assinar termo de responsabilidade conforme modelo disponibilizado pela DGS (Orientação nº36/2020 de 25/08/2020).

Anexos (Sinalética auxiliar)

|  Recomendações COVID-19 – Prática Artes Marciais Chinesas | | |
|---|--|---|
| <p><u>ENTRADA E SAÍDA</u></p> <p>DESINFETAR AS MÃOS À ENTRADA E SAÍDA DE CADA ESPAÇO</p>  | <p><u>MÁSCARA</u></p> <p>USE A MÁSCARA À ENTRADA E SAÍDA DO GINÁSIO</p>  | <p><u>CALÇADO</u></p> <p>USO DE TÊNIS EXCLUSIVOS À PRÁTICA NO GINÁSIO</p>  |
| <p><u>DESINFECÇÃO</u></p> <p>DESINFECÇÃO DO EQUIPAMENTO ENTRE SESSÕES</p>  | <p><u>HIGIENIZAÇÃO</u></p> <p>INTERVALO DE 20 MINUTOS ENTRE AS AULAS PARA HIGIENIZAÇÃO E AREJAMENTO DO ESPAÇO</p>  | <p><u>DISTANCIAMENTO</u></p> <p>MANTENHA 3M DE DISTÂNCIA ENTRE ATLETAS DURANTE EXECUÇÃO EXERCÍCIOS</p>  |
| <p><u>DISTANCIAMENTO</u></p> <p>ÁREA DISPONÍVEL POR PRATICANTE</p>  | <p><u>LOTAÇÃO</u></p> <p>NÚMERO DE ATLETAS E TÉCNICOS</p> <hr/> | <p><u>DESINFEÇÃO / REPOUSO</u></p> <p>HORÁRIOS E TEMPO ENTRE UTILIZAÇÕES</p> <hr/> <hr/> |

rua