



INSTITUTO JUDÔ LAVRAS

PROTOCOLO DE PREVENÇÃO DO COVID-19 PARA REALIZAÇÃO DE AULAS DE JUDÔ

Visando a preservar a saúde dos nossos alunos, professores e familiares, adotaremos, após a autorização dos órgãos públicos, o retorno da prática de esportes de contato, os procedimentos de segurança sanitária contidos neste protocolo. O objetivo é minimizar o risco de contaminação por COVID-19 durante as aulas de judô.

O presente protocolo foi elaborado a partir de um manual de conduta para funcionamento de dojôs, academias e associações, desenvolvido pela Coordenação Científica da Federação Paulista de Judô e Instituto Kodokan do Brasil, fundamentado nas propostas para gerenciamento dos riscos e recomendações feitas pelos seguintes órgãos públicos nacionais e estrangeiros:

- Centers for Disease Control and Prevention, (Centro de Controle e Prevenção de Doenças - EUA);
- Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região de São Paulo (CREF4/SP);
- Associação Brasileira de Academias (ACAD Brasil);
- Organização Mundial da Saúde (OMS),
- Environmental Protection Agency (Agência de Proteção Ambiental - EUA); e
- Ministério da Saúde.

Ressalta-se que, os procedimentos aqui elencados poderão ser revisados e atualizados, conforme sejam adquiridos novos conhecimentos sobre o combate ao COVID-19 pela comunidade científica, ou boletins oficiais apontarem um significativo aumento na taxa de transmissão do vírus no âmbito do município de Lavras.

CHEGANDO AO DOJÔ

Os pais e responsáveis deverão permanecer dentro de seus carros ao levar ou buscar seus filhos. Casos excepcionais, em que não seja possível o cumprimento de tal procedimento, deverão ser levados à apreciação da direção do Instituto Judô Lavras (IJL).



Os alunos que não estudam no Instituto Presbiteriano Gammon (IPG) deverão se identificar na portaria do colégio, que terá as listagens nominais das turmas, além de cumprir os protocolos de segurança estabelecidos no manual de retorno às aulas presenciais da referida escola.



Os praticantes deverão chegar ao dojô trajando judogui (uniforme de judô), impecavelmente limpo, calçando preferencialmente chinelo ou sandália, que deverá ser colocado em local apropriado, de forma ordenada, no entorno do tatame, a fim de evitar aglomerações no vestiário. As alunas poderão utilizar o vestiário feminino para trocar de roupa e os alunos poderão trocar de roupa na sala de espelhos, mantendo distância mínima de 2,5 m entre si. Será obrigatório, conforme recomendação, o uso de máscara de proteção. As mochilas e/ou acessórios que demandem cuidados, com exceção de garrafas de água ou squeezes, serão acondicionados fora do dojô, preferencialmente na sala de espelhos, de forma organizada. Será expressamente proibida a utilização e o manuseio de celulares pelos alunos, durante a prática de atividade física. Os alunos deverão chegar no horário específico da aula e não poderão promover aglomeração dentro ou fora do dojô.

Antes de adentrar o tatame propriamente dito, os alunos e professores deverão higienizar as mãos e solas dos pés, conforme descrito nas medidas de higienização.

LOTAÇÃO MÁXIMA

As turmas deverão ser compostas por, no máximo, 15 alunos. Os alunos deverão ocupar a área do tatame, observando as regras de distanciamento mínimo. Recomenda-se que sejam efetuadas demarcações no piso para delimitação do espaço de cada praticante.

RECOMENDAÇÃO DE DISTÂNCIAMENTO

Recomenda-se que os praticantes mantenham, sempre que possível, 2,5 m de distância entre si.

O IPG oferecerá dispositivos para a higienização de pés e mãos, na entrada do dojô. Panos de chão umedecidos com água sanitária ou detergente, diluídos em água,



para higienização dos pés, serão dispostos às margens do tatame. Alunos que porventura tiverem alergia a essas substâncias deverão trazer seus próprios produtos, desde que adequados às normas do Ministério da Saúde.

MÉTODOS DE HIGIENIZAÇÃO E DESCONTAMINAÇÃO



O IPG disponibilizará frascos de álcool em gel para que os alunos e professores higienizem as mãos periodicamente durante a aula. Toda a área de treinos (tatames e pisos adjacentes) deverá ser higienizada após a realização de cada aula.

Na entrada do dojô, alunos e professores deverão ter suas temperaturas corporais aferidas por termômetro eletrônico. Qualquer pessoa que apresentar temperatura acima de 37,8 °C terá seu acesso ao dojô vedado. A entrada no dojô somente será permitida após a higienização das mãos e no tatame, mediante a higienização dos pés.



O IPG providenciará a limpeza de todo o ambiente, antes do início de cada aula, a fim de propiciar eventual descontaminação, com eficiência. As superfícies tocadas com mais frequência, como mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, corrimões, pias e dispositivos eletrônicos, entre outros, deverão ser higienizados com álcool. Deve-se garantir fácil acesso a pias com água corrente, providas de sabonete líquido e papel toalha em dispensadores próprios, para limpeza das mãos. As lixeiras terão tampas acionadas por pedal.

CONTATO FÍSICO

Nas primeiras semanas, os alunos realizarão atividades físicas e técnicas de treinamento que evitem, ao máximo, o contato físico.

PERMANÊNCIA NO DOJÔ

O tempo de permanência de cada aluno no local deve ser 45 minutos, tolerando-se, no máximo, 60 minutos. O IJL organizará os alunos em turmas para cada horário. As turmas deverão começar e terminar as atividades no mesmo espaço de tempo e saírem de forma ordenada, sem contato físico nem aglomeração.

CRITÉRIO PARA HIDRATAÇÃO

O aluno será responsável por trazer seu próprio recipiente com água, para fins de hidratação, sendo vedado seu compartilhamento, bem como o uso de bebedouros, que permanecerão desligados.



MEDIDAS E EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO





Os alunos deverão, sempre que possível, utilizar máscara de proteção durante a aula. Os professores deverão usá-la, obrigatoriamente, sempre que houver necessidade de se aproximar dos alunos.

As máscaras deverão cobrir o rosto, nariz e boca. Depois que estiverem sujas ou molhadas, deverão ser guardadas em recipientes individuais, preferencialmente sacos plásticos, devendo ser lavadas e passadas a ferro antes do próximo uso. Ainda no tocante ao uso de máscaras, recomenda-se que sejam substituídas sempre que estiverem sujas ou molhadas, bem como não sejam reutilizadas as descartáveis.

Os frequentadores deverão lavar, com frequência, as mãos, até os punhos, com água e sabão, ou higienizá-las com álcool em gel 70%.

Para higienizar os vestiários e sanitários, os funcionários deverão usar luvas de borracha cano longo, avental impermeável, calça impermeável, calçado de segurança impermeável e máscara de proteção respiratória regulamentada pelo Ministério da Saúde e pela Vigilância Sanitária, além de óculos de proteção contra respingos, evitar tocar olhos, nariz e boca. Materiais de escritório, tais como celulares, telefones e outros, devem ser higienizados regularmente.

CONTROLES COLETIVOS

VENTILAÇÃO: portas e janelas deverão estar constantemente abertas e ventiladores ligados.

COMUNICAÇÃO/INFORMAÇÃO: informações contendo medidas de prevenção ao COVID-19 deverão ser afixadas em local visível, na entrada do dojô.

Alunos pertencentes ao grupo de risco (maiores de 60 anos, cardiopatas, doentes pulmonares crônicos etc.) não deverão participar das primeiras semanas de aula.

ANAMNESE: a entrada de todos os alunos e professores deverá ser registrada nominalmente, com os horários de entrada e saída do dojô. Tal registro servirá para identificação e controle, caso se verifique algum caso confirmado ou

suspeito de contaminação por COVID-19. As pessoas que tiverem frequentado o espaço, no período em que tiver sido constatada uma contaminação, deverão observar isolamento social por 14 dias. A direção do IPG deverá ser informada imediatamente, para a adoção das medidas cabíveis.

O IJL deverá zelar pelo estado de saúde de seus alunos, mantendo seus registros cadastrais permanentemente atualizados, orientando-os a buscar ajuda médica em caso de ocorrência de sintomas. Se algum aluno ou professor apresentar febre alta aliada a algum outro sintoma de COVID-19, deverá informar imediatamente à direção do IJL.

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO: os horários estabelecidos para cada turma deverão ser respeitados, bem como as recomendações de segurança previstas no manual de retorno às aulas presenciais, do IPG e nos decretos municipais vigentes.

As aulas ocorrerão às terças e quintas feiras, nos seguintes horários:

- 8h30 - Alunos menores de 10 anos;
- 18h30 - Alunos de 10 a 14 anos; e
- 19h30 - Alunos maiores de 14 anos.

VIGÊNCIA

Esta coletânea de procedimentos preventivos entrará em vigor por ocasião da retomada das aulas de judô pelo IJL enquanto perdurarem na cidade as restrições e medidas sanitárias de combate ao COVID-19.

* Os procedimentos e recomendações contidos no manual de procedimentos para reabertura de escolas e dojôs de judô, da Federação Paulista de Judô, foram validados pelas Professoras Doutoras, pesquisadoras do Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Anna Luiza de Fátima Pinho Lins Gryscek e Érica Gomes Pereira, e por Albertoni Martins da Silva Júnior, Perito Judicial, Engenheiro de Segurança do Trabalho, Engenheiro Sanitarista e de Meio Ambiente, Pós-graduado em Segurança Industrial (higiene ocupacional) pela Universidade de São Paulo (Poli/USP), Pós-graduado em Engenharia de Produção pelo Centro Universitário Internacional de Curitiba (Fatec), Pós-graduado em Gestão Empresarial e Recursos Humanos pela Universidade Anhanguera, especialista latino americano (Latam) em resposta a emergências, pela Texas A&M University (USA), auditor líder occupational health and safety assessment services (OHSAS 18001) para sistemas de gestão de saúde e segurança do qualificado pela BVQI.



INSTITUTO JUDÔ LAVRAS

Praça Dr. Jorge, 370. Lavras - MG.

Tel: (35) 98887-1973

www.judolavras.com.br