

PROCEDIMENTOS PARA REABERTURA DE ESCOLAS E DOJÔS DE JUDÔ



Visando a preservar a saúde dos frequentadores de escolas e dojôs, recomendamos que, após os órgãos públicos autorizarem a reabertura das academias, todas as agremiações sigam estes procedimentos de segurança. O objetivo é reduzir o risco de contaminação do covid-19 dentro dos dojôs, além de confirmar que nossa prática é segura, responsável e alicerce educacional para uma sociedade saudável.

A Coordenação Científica da Federação Paulista de Judô desenvolveu este manual de conduta para funcionamento de dojôs, academias e associações, fundamentado nas propostas para gerenciamento dos riscos e recomendações feitas por Centers for Disease Control and Prevention, CREF4/SP, ACAD Brasil, Organização Mundial da Saúde, Environmental Protection Agency e Ministério da Saúde. Ressalta-se que estes procedimentos poderão ser revisados e atualizados conforme novos conhecimentos ou boletins oficiais sobre o covid-19, coronavírus, forem publicados. Por isso, mantenha-se informado junto à FPJudô.



CHEGANDO AO DOJÔ

Para evitar aglomerações no vestiário, o praticante deve chegar ao dojô trajando judogi branco e impecavelmente limpo, preferencialmente calçando chinelo, que deverá ser devidamente higienizado antes de passar pela porta que leva ao dojô (entrada da academia, escola, clube etc.). É obrigatório, conforme recomendação, o uso de máscara e demais dispositivos e equipamentos de proteção.

Os guarda-volumes não poderão ser utilizados. O praticante não deve levar mochilas e/ou acessórios que demandem cuidados, com exceção de garrafas de água ou squeezes. Ficam expressamente proibidos a utilização e o manuseio de celulares durante a prática de atividade física.

Os alunos terão de chegar no horário específico do treinamento e não poderão promover aglomeração dentro ou fora do dojô.

Antes de adentrar ao tatami propriamente dito, deverá limpar as mãos e solas dos pés, conforme descrito nas medidas de higienização.

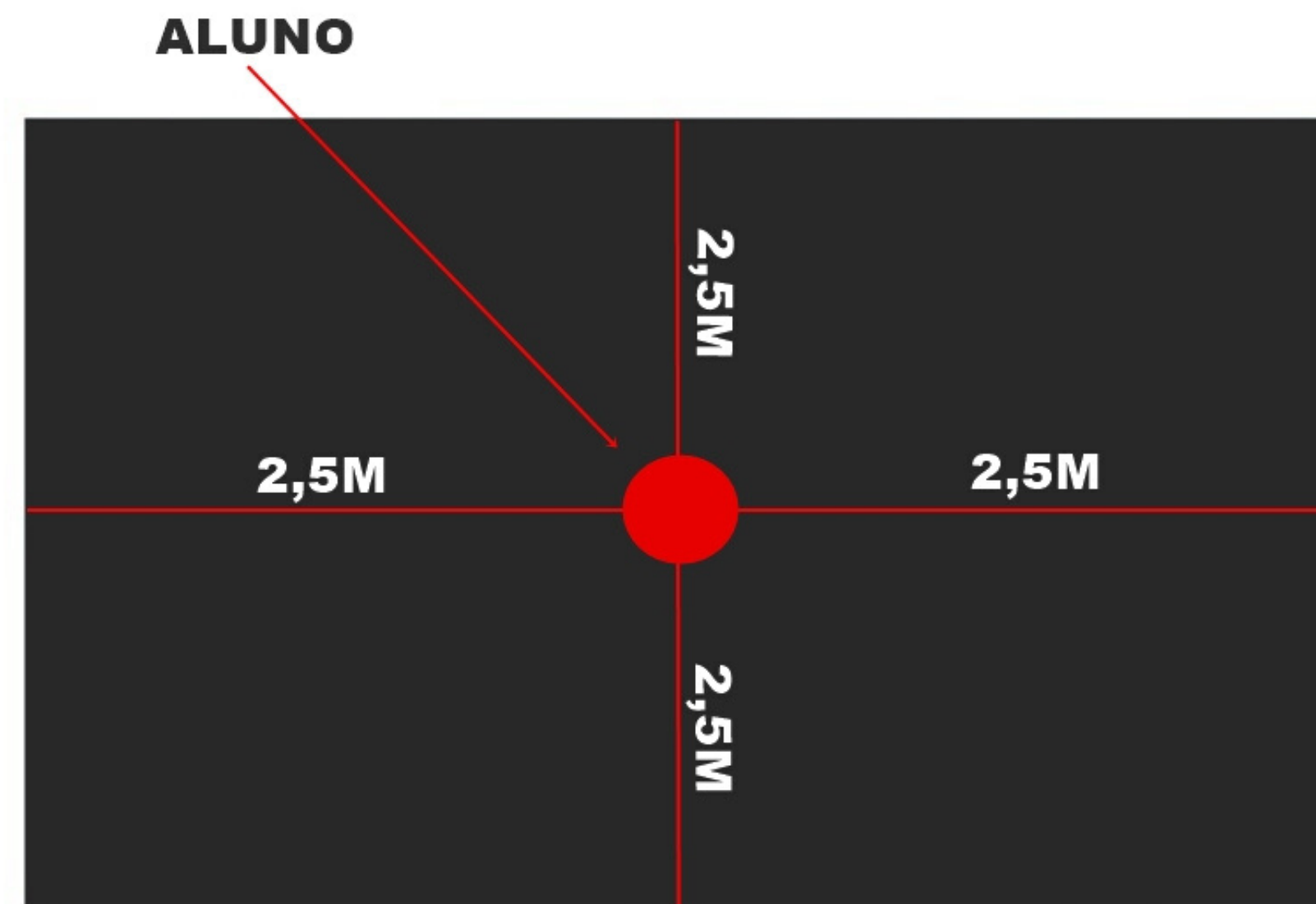


LOTAÇÃO MÁXIMA

Devem ser utilizados apenas 30% da área do tatami, observando as regras de distanciamento mínimo. Deverão ser efetuadas demarcações no piso para delimitação do espaço de cada praticante.

RECOMENDAÇÃO DE DISTÂNCIAMENTO

Os praticantes devem manter 2,5m de distância. Veja o modelo de área de treinamento para academias de judô/dojôs (vista superior).



MÉTODOS DE HIGIENIZAÇÃO E DESCONTAMINAÇÃO



O estabelecimento deve oferecer dispositivo para limpeza de calçados na entrada da academia. Na entrada deve haver recipiente com água sanitária ou detergente, diluídos em água, bem como panos de chão umedecidos com os mesmos produtos para higienização na entrada do tatami. Alunos que porventura tiverem alergia a essas substâncias devem trazer seus próprios produtos, desde que adequados às normas do Ministério da Saúde.

Na entrada, recomenda-se medir com termômetro do tipo eletrônico a temperatura de todos os praticantes. Em caso de temperatura acima de 37,8° não será permitido o ingresso na academia, incluindo alunos, colaboradores e terceirizados.

O acesso só será autorizado após a higienização do calçado e das mãos e da troca da máscara que a pessoa estiver usando por outra, de treino.

O estabelecimento deve disponibilizar frascos de álcool em gel para que os praticantes e colaboradores higienizem as mãos periodicamente durante o treinamento.

Os clientes trarão suas próprias toalhas para enxugar o suor sempre que necessário.

Toda a área de treinos (tatamis e pisos) deve ser higienizada após a utilização de cada grupo de usuários.



A academia deve reservar no mínimo 15 minutos entre cada aula para desinfecção do ambiente, levando em conta o tempo que o produto aplicado leva para fazer efeito, de acordo com as recomendações do fabricante, de forma a garantir a descontaminação com eficiência.

As superfícies tocadas com mais frequência, como mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, corrimões, pias e dispositivos eletrônicos, entre outros, devem ser higienizados rotineiramente.

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.

O tempo de permanência de cada usuário no local deve ser 45 minutos, tolerando-se, no máximo, 60 minutos. O estabelecimento deve organizar grupos de usuários para cada horário. Os grupos devem começar e terminar as atividades no mesmo espaço de tempo e saírem de forma ordenada, sem contato e aglomeração.

É proibido qualquer contato físico. Nas primeiras semanas os praticantes terão de realizar treinos físicos e técnicas de treinamento que dispensem tori e uke.

**PERMANÊNCIA NO
DOJÔ**

CONTATO FÍSICO

CRITÉRIO DE HIDRATAÇÃO



Para efeito de hidratação, o aluno será responsável por trazer de casa o recipiente com água, sendo vedado o uso de bebedouros.

MEDIDAS E EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Os alunos devem utilizar máscara específica para a sessão, descartando a que estava usando ao chegar ao dojô. Os senseis e colaboradores deverão usar obrigatoriamente máscara de proteção durante o atendimento aos judocas.

No tocante ao uso de máscaras recomenda-se:
Substituí-las sempre que estiverem sujas ou molhadas.
Não reutilizar as descartáveis.

Ajustar as de tecido adequadamente ao rosto, nariz e boca. Depois que estiverem sujas ou molhadas, devem ser guardadas em recipientes individuais com tampa, revestidos por saco plástico, devendo ser lavadas e passadas a ferro antes do próximo uso.

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

Os estabelecimentos devem abster-se usar cancelas ou catracas que obriguem o uso das mãos para permissão de entrada. Em caso de impossibilidade de desativação das existentes, a entrada do usuário deverá ser liberada por funcionário que utilize equipamentos de proteção individual.



Para higienizar os vestiários e sanitários, os funcionários têm de 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.

Em caso de utilização de máquinas de cartões de débito ou crédito, a superfície delas deverá ser higienizada após cada uso, de forma a evitar a transmissão indireta do covid-19.

Materiais de escritório, tais como celulares, telefones e outros, devem ser desinfetados regularmente.

CONTROLES COLETIVOS

VENTILAÇÃO: Manter portas e janelas constantemente abertas. Não utilizar sistema de ar condicionado para climatização. Recomenda-se renovação de ar através de fluxo tipo túnel de vento com insuflador e exaustor a fim de acelerar a renovação de ar.

COMUNICAÇÃO/INFORMAÇÃO: Exibir em local visível na entrada as informações acerca da covid-19 e das medidas de prevenção.

Sugerir ao grupo de risco (maiores de 60 anos, cardiopatas, doentes pulmonares crônicos etc.) que não participe das primeiras semanas de treinamento. É proibida a utilização de espaços kids ou similares.



ANAMENESE: Realizar o registro de todos os usuários e colaboradores, informando os horários de entrada e saída da academia. Isso servirá de controle, caso se verifique algum caso confirmado ou suspeito de covid-19. As pessoas que tiverem frequentado o espaço no período em que se tenha constatado a ocorrência deverão ser observadas ou suspensas por 14 dias. Os órgãos de saúde deverão ser alertados.

Realizar diariamente e antes dos treinos a avaliação física gratuita dos usuários com intuito de monitorar os sintomas e acionar os níveis de resposta propostos nesta recomendação para as atividades de luta como um todo.

Esse exame deve observar, além da febre (medida anteriormente na entrada na academia), tosse, cansaço, dificuldades de respirar normalmente, desconforto intestinal e mudanças na percepção de cheiro e paladar. Verificar também se os usuários se enquadram como pessoas assintomáticas ou tiveram contato com infectados. Em caso positivo, deverão ser colocados em quarentena por 14 dias.

Considerar que, diferentemente das academias de fitness, musculação e afins, a arte marcial exige sempre acompanhamento de um professor, não se realizando por meio de aplicativos. O professor ou profissional de saúde serão os responsáveis pela anamnese.

É obrigação da academia preservar o estado de saúde de seus alunos, mantendo registro permanentemente atualizado, orientando-os a buscar ajuda médica em caso de sintomas.



Se algum colaborador apresentar febre alta junto com algum outro sintoma de covid-19, deve informar imediatamente a gerência.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Respeitar o horário estabelecido em cada município e seguir estritamente as recomendações da prefeitura e órgãos de saúde e sanitários de cada cidade.

Os procedimentos e recomendações contidos neste manual 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, PhD, MSc, RN, e por Albertoni Martins da Silva Júnior, perito judicial, engenheiro de segurança do trabalho, engenheiro sanitaria 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.



Federação Paulista de Judô

Fundada em 18 de abril de 1958

Centro de Aperfeiçoamento Técnico e
Administração

Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca

São Paulo (SP)

Fones (11) 3862-0749 e 3563-0497

www.fpj.com.br - fpj@fpj.com.br

© **2020 FPJudô**