

# COVID-19

PROPOSTA PARA A RETOMADA  
ÀS ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



# PROPOSTA PARA A RETOMADA ÀS ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



As sugestões contidas neste manual de protocolo de segurança tem como objetivo sugerir estratégias e diretrizes gerais que auxiliem os professores na reabertura de academias e espaços de treino somente após a expressa autorização das autoridades legais e sanitárias específicas para a prática de artes marciais de contato em academias.

## CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES:

O objetivo desta proposta é sugerir medidas de segurança que busquem reduzir o risco de contaminação da COVID-19 no processo de reabertura de academias. Esse material foi construído seguindo as orientações e as informações da OMS e do Ministério da Saúde.

Este manual não substitui nenhuma orientação de autoridades oficiais ou lei vigente decorrente da situação epidemiológica da COVID-19, portanto a reabertura de academias deverá ocorrer somente após a expressa autorização das autoridades legais e sanitárias competentes.

A CBJJ poderá atualizar esta proposta conforme forem surgindo novas diretrizes por parte das autoridades competentes. Destacamos, contudo, que as nossas instruções não dispensam nem substituem a consulta de orientações de entidades oficiais, legislação vigente e suas atualizações pelas academias.

# PROPOSTA PARA A RETOMADA ÀS ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



## MAIS INFORMAÇÕES:

[OMS](#)

[Ministério da Saúde](#)

[ANVISA](#)

Veja [aqui](#) como se proteger de acordo com o Ministério da Saúde.

Veja [aqui](#) como usar e confeccionar a máscara caseira.

Veja [aqui](#) como fazer a correta higienização das mãos.

Veja [aqui](#) a nota técnica da Anvisa

Veja [aqui](#) a lista de produtos (águas sanitárias e desinfetantes de uso geral) regularizados na Anvisa.

# PROPOSTA PARA A RETOMADA ÀS ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



## MEDIDAS DE SEGURANÇA A SEREM IMPLEMENTADAS NA ACADEMIA

- Disponibilizar dispenser, de preferência sem contato, com álcool em gel a 70% para uso por alunos e colaboradores em todas as áreas da academia.
- Disponibilizar pias para lavagem das mãos com sabonete líquido em dispenser e papel toalha.
- Instalar painel de acrílico na recepção e utilização de máscara de proteção individual por parte do(a) trabalhador(a) da recepção.
- Utilizar métodos de pagamento eletrônicos, sempre que possível, para minimizar ao máximo o contato, ex: transferências bancárias.
- Registrar a presença de cada aluno nos treinos para identificar potenciais contágios caso algum aluno teste positivo.
- Limpar e desinfetar o tatame antes e depois de cada treino.
- Desinfetar as áreas comuns após a saída do grupo de alunos que estava treinando.
- Adaptar os horários de treino de forma que seja possível efetuar a desinfecção dos espaços no intervalo entre as aulas.
- Evitar o uso dos vestiários.
- Banheiros: reduzir seu uso ao mínimo possível, um aluno por vez e com desinfecção após a utilização.
- Ar condicionado: verificar com as autoridades locais se existe alguma restrição para o uso, recomenda-se a não utilização, dando preferência à ventilação natural através da abertura das janelas.

# PROPOSTA PARA A RETOMADA ÀS ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



## MEDIDAS DE SEGURANÇA A SEREM IMPLEMENTADAS NA ACADEMIA

- Demarcar o chão das áreas comuns, faça marcações para garantir um distanciamento entre as pessoas de acordo com as medidas recomendadas pelos órgãos legais e autoridades de saúde do seu Estado e Município. Caso não exista nenhuma regulamentação das autoridades de saúde, sugerimos um distanciamento de no mínimo 2 metros.
- Certificar-se de que funcionários, professores e terceirizados utilizem equipamentos de proteção individual (EPIs), seguindo sempre todas as orientações da Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde para o uso desses equipamentos.
- Disponibilizar meios para que todos que cheguem na academia façam a desinfecção dos calçados, por exemplo através de tapetes ou toalhas embebidas com desinfetante.
- Não permitir acompanhantes assistindo os treinos, nem a permanência de pessoas nos diversos espaços da academia. Limitar apenas aos atletas em treino.
- Perguntar a cada pessoa que entra na academia:
  - Se teve contato com pessoas que apresentaram sintomas da COVID-19 nos últimos 14 dias.
  - Se apresentaram qualquer sintoma da COVID-19.

Caso a pessoa se enquadre em um dos casos acima, ele não deverá frequentar a academia devendo ser orientado a buscar informações junto às autoridades de saúde a fim de verificar as medidas de saúde adequadas ao seu caso.

- Designar alguém para aferição da temperatura de todos que chegam na academia, utilizando um termômetro sem contato.
- Utilizar placas de sinalização pedindo aos alunos que não compareçam na academia se apresentarem temperatura elevada ou qualquer outro sintoma de COVID 19 nos últimos 14 dias.

# PROPOSTA PARA A RETOMADA ÀS ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



## MEDIDAS DE SEGURANÇA A IMPLEMENTAR POR CADA ALUNO / PROFESSOR

- Orientar aos atletas a medirem sua temperatura em casa (em repouso). Não deverão comparecer aos treinamentos se a temperatura estiver elevada.
- Alunos com sintomas respiratórios não deverão comparecer aos treinos.
- Disponibilizar placas informando que não será autorizada a entrada de alunos nem funcionários e terceirizados com temperatura elevada ou qualquer outro sintoma da COVID-19.
- Reforçar a necessidade de usar chinelos ou sapatos sempre que circularem fora dos tatames.
- Utilizar chinelos desinfetados para trocar ao entrar na academia, ou desinfetar o calçado antes da entrada, no local disponibilizado para isso.
- Cada aluno/professor deverá trazer sempre o seu material pessoal de desinfecção e de proteção individual (álcool em gel a 70%, toalha e máscara de proteção individual) e não os compartilhar.
- Exigir que todos os membros da equipe higienizem suas mãos com frequência.
- Recomendar que os alunos já cheguem na academia de kimono, a fim de evitar aglomeração nos vestiários.
- Recomendar que os alunos usem um Kimono por treino, a fim de manter seu uniforme sempre limpo.
- Recomendar SEMPRE a lavagem do Kimono após cada treino.
- Aos professores recomendamos sempre a troca de EPIs entre os treinos.
- Hidratação: trazer de casa a sua própria garrafa de água, e não partilhar, se possível desative os bebedouros.

# PROPOSTA PARA A RETOMADA ÀS ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



## MEDIDAS DE SEGURANÇA DURANTE OS TREINOS

- Promover treinos ao ar livre, se houver essa possibilidade.
- Mediante o espaço disponível, reduzir o número de praticantes, a fim de diminuir o potencial risco de contágio.
- Diversificar os horários de aulas a fim de distribuir os alunos evitando aglomerações.
- Limitar o tempo de duração das aulas em uma hora.
- Criar protocolos de entrada e saída do tatame visando a manutenção do distanciamento social.
- Demarcar os espaços para treinos: Verifique as determinações de distanciamento entre atletas divulgadas pelos órgãos legais e autoridades de saúde do seu Estado e Município e demarque os espaços de treino com fita, recomendamos que aumente essas medidas de espaçamento sempre que possível para aumentar a segurança dos atletas. Caso não exista nenhuma regulamentação das autoridades de saúde, sugerimos um distanciamento de no mínimo 3 metros entre os atletas em treino.
- Limitar as formas de cumprimento a cumprimentos sem contato.
- Proibir o treino com o objetivo de perda de peso para mudança de categoria. Perda de peso, pode predispor a baixar a imunidade do organismo o que não é recomendado para o momento.
- Diminuir o número de atletas por horário e dar preferência a aulas particulares.

# PROPOSTA PARA A RETOMADA ÀS ATIVIDADES NAS ACADEMIAS DE JIU-JITSU



## TREINOS SEM CONTATO

As aulas deverão ter turmas reduzidas com treinos individuais com base em mobilidade, exercícios específicos de Jiu-Jitsu SEM contato ou treino físico, por exemplo: (Drills, exercícios aeróbicos e exercícios com bonecos).

Como já mencionado nesta proposta, é recomendado que o treino seja desenvolvido em uma área com medidas regulamentadas pelas autoridades legais e de saúde. Ressalta-se que o aluno não deverá acessar outras áreas senão esta durante o treino.

## TREINOS COM CONTATO

O retorno dos treinos com qualquer tipo de contato físico estará condicionado à expressa autorização das autoridades legais e de saúde para a prática de artes marciais de contato e considerando-se uma situação estável e de sucesso no controle da transmissão e tratamento da COVID-19 em sua localidade.

Nesse contexto os treinos poderiam ser realizados entre grupos de 2 a 4 alunos, que seriam formados com base no critério de proximidade, grupo de pessoas que já estejam convivendo em uma mesma rotina, por exemplo: mesma família, pessoas que moram juntas, trabalham juntas ou situações similares. Respeitando-se sempre o distanciamento indicado como seguro pelas autoridades sanitárias entre os grupos de alunos.

As orientações para a realização do treino para estes grupos são: permanecer em grupos fixos, treinar sempre nos mesmos dias, com as mesmas turmas, sempre entre si e sempre na mesma área do tatame.

Esta sugestão visa limitar um potencial contágio entre diferentes turmas de alunos.



A evolução dos treinos para algo que se aproxime a realidade pré-pandemia será analisada em momento oportuno sempre respeitando as determinações das entidades oficiais e órgão competentes.

**Esperamos que estejam todos seguros e saudáveis e que possamos nos ver no tatame assim que possível!**

