

MANUAL DE PROCEDIMENTOS - atividades de Yoga e Chi kung

O manual de procedimentos irá estabelecer a forma de atuação na atividade de yoga, incluída no Programa de Ar Livre da CMO, de acordo com orientação da Direção Geral de Saúde e IPDJ, relativa ao plano de contingência para a COVID 19.

Procedimentos

1. Duração da atividade
60 minutos por turno.
2. Capacidade máxima da atividade
10 participantes por turno.
3. Enquadramento técnico
 - 3.1) Presença de um técnico especialista na modalidade que irá realizar o enquadramento técnico e verificação da etiqueta respiratória e distância de 2 metros entre participantes.
 - 3.2) É obrigatória a utilização de máscara por parte de do técnico e participantes até ao início da atividade e no final da mesma.
 - 3.3) Deverá ser evitado o contacto entre técnico e participantes. Sempre que houver situações de contacto, deverá proceder-se à higienização das mãos.
 - 3.4) o técnico e os participantes deverão levar o seu desinfetante.
4. O Participante
 - 4.1) À chegada, os participantes devem permanecer em fila, com cerca de 2 metros de distância, até ao momento de registo de presença.
 - 4.2) Terá que usar máscara desde a chegada, até ao início da atividade e no final da mesma.
 - 4.3) Terá que respeitar a etiqueta respiratória e aguardar, e aguardar em zona definida o início da atividade.
 - 4.4) Cada participante deverá levar o seu desinfetante.
5. Sinalética:
Será disponibilizada sinalética com a divulgação das principais recomendações de etiqueta respiratória, distanciamento social e higienização das mãos.