



# ASSOCIAÇÃO HIGA DOJÔ

ENTIDADE OFICIAL DE KARATE  
FILIADA À FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE  
FILIADA À UNIÃO SHORIN-RYU KARATE DO BRASIL

São Vicente, 13 de julho de 2020

## PLANO DE RETOMADA GRADUAL DOS TREINAMENTOS PRESENCIAIS NA SEDE DA ASSOCIAÇÃO HIGA-DOJÔ.

**Prezados alunos e responsáveis**, em meio a tempos difíceis que o mundo está atravessando, esperamos que todos estejam bem e apresentamos nossas condolências às famílias enlutadas em razão da pandemia.

Desde 17 de março, suspendemos os treinamentos presenciais, de forma a zelar pela saúde, segurança e bem estar daqueles que frequentam a Higa-Dojô.

Esse período não foi fácil, procuramos nos manter ativos e realizar nosso trabalho mesmo à distância e isso só foi possível graças a sua colaboração. Por isso, agradecemos imensamente a todos que nos apoiaram durante este tempo para que nossa associação pudesse superar esse período mais crítico da crise.

Após 4 meses sem atividade presencial, e com a classificação da Baixada Santista na **Fase Amarela** pelo Plano do Governo Estadual, será permitida a reabertura gradual das academias. Por isso apresentamos a vocês nosso **Plano de Retomada Gradual dos Treinamentos Presenciais**:

- **Nossa associação funcionará no máximo 6 horas por dia, dentro dos horários permitidos no decreto municipal Nº 5284-A (das 6h às 8h e das 17h às 21h), todos os alunos deverão realizar agendamento prévio.**
  - Agendamento: (13) 997466295 whatsapp – Sensei Lucas Higa
- **Poderão frequentar no máximo 4 alunos em cada sessão de treinamento e um professor.**

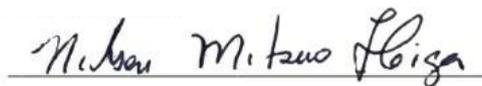
- **É recomendado que pais ou acompanhantes não permaneçam nas dependências da Associação para assistir os treinamentos, já que nosso ambiente de espera é pequeno e não comporta distanciamento, será disponibilizado apenas uma cadeira.**
- **Solicitamos que não compareçam para treinamento as pessoas que estejam ou que estiveram com algum sintoma de COVID-19 nos últimos 15 dias.**
  - O mesmo se aplica a pessoa que teve contato com uma pessoa que tenha COVID-19 nos últimos 15 dias.
- **Todos os treinamentos serão realizados individualmente, respeitando uma distância de no mínimo 3 metros entre cada aluno.**
- **Será obrigatório o uso de máscara a todo momento.**
- **Haverá álcool em gel na escadaria e no salão de treinamento, nos banheiros utilize água e sabão para lavar as mãos.**
  - Solicitamos que ao chegar primeiro higienize as mãos, depois toque a campainha.
  - O mesmo será exigido antes de abrir as portas do banheiro para entrar ou sair.
  - Se por qualquer motivo a pessoa precisar tocar na máscara para ajustar, solicitamos que imediatamente lave ou higienize as mãos.
- **Na entrada haverá aferimento de temperatura.**
  - Se a pessoa tiver temperatura superior à 37°C deverá aguardar 5 minutos para nova aferição.
  - Se a temperatura permanecer superior à 37°C não será permitido que permaneça no local.
- **Solicitamos que todos os alunos levem suas squeezez (garrafinhas).**
  - Não será permitido beber água diretamente no bebedouro.
  - Todas as squeezez devem ser identificadas com nome para evitar trocas acidentais.
- **Os alunos preferencialmente devem chegar com roupa de treinamento.**
  - Vestiário ficará fechado conforme decreto municipal N° 5284-A.
  - Só será permitido adentrar o banheiro um aluno por vez.

- O Karate-gi (Kimono) deverá ser lavado a cada treinamento, caso não esteja seco a tempo para o próximo treino, poderá ser substituído por calça e blusa branca de manga curta.
- **Solicitamos que fique nas dependências somente o tempo necessário.**
  - Por favor, chegue próximo ao horário agendado e se retire imediatamente após o término de sua sessão de treinamento.
- **Lembre-se de respeitar o distanciamento em todos os momentos.**
  - Não cumprimente com abraços, apertos de mão e nenhuma forma de aproximação ou contato.
  - Mesmo nos intervalos, não se aproxime para conversar.
- **Se possível, leve seu próprio recipiente pequeno com álcool gel.**
- **Orientações que não constam neste manual, seguirão de acordo com as normas estabelecidas pelo município, estado e demais órgãos de vigilância sanitária e autoridades de saúde.**
- **O aluno que não cumprir as normas previamente estabelecidas será impedido de frequentar as sessões de treinamento na Associação Higa-Dojô.**

Desde já agradecemos a todos pela atenção e colaboração para que essas normas possam ser rigorosamente cumpridas em nossa Associação.

Seguir com **prudência** e **responsabilidade** é nossa obrigação, para continuarmos avançando sempre.

**Atenciosamente;**



**Sensei Nelson Mitsuo Higa**  
**Presidente**