

## Especificações para cada modalidade

### Judo | Karaté

- Chegada às instalações à hora do treino e saída imediatamente após o término do mesmo
- Desinfecção das mãos com solução anti-séptica disponível nas entradas das instalações e local de treino
- Utilização obrigatória de máscara nas instalações e em todas as zonas de circulação, devendo ser retirada apenas no local de treino e durante o mesmo
- Os balneários estão interditos, pelo que os alunos devem vir equipados de casa
- O calçado vindo da rua não pode entrar no ginásio, pelo que deve ser guardado juntamente com outros bens pessoais em saco fechado e deixar no local indicado para tal
- Aulas adaptadas e de treino com conteúdo mais técnico e físico individual
- Aulas com um distanciamento de pelo menos três metros entre alunos
- Desinfecção cuidada e assídua de colchões e equipamentos comuns aos alunos

Torres Vedras, 1 de setembro de 2020