



RECOMENDAÇÕES

Face aos recentes desenvolvimentos relativos à propagação do vírus COVID-19 em Portugal e dada as especificidades da prática de todas as atividades abrangidas pelo Songahm, vem a Federação Portuguesa de Songahm proceder às seguintes recomendações específicas:

- retirar cumprimentos de aperto de mão ou "hi5" e substituir por vénias;
- Lavar as mãos e a cara antes e depois dos treinos;
- Evitar a utilização de *plastrons* pelos alunos;
- Reduzir a prática de *sparring* com contacto;

Para além das medidas acima enunciadas, recomendamos o **reforço de medidas que melhorem a higiene dos locais de treino**, tais como a intensificação das limpezas pré e pós treino, a higienização frequente dos materiais de treino (*plastrons*, "armas", tábuas de fibra, etc).

A estas recomendações, devem ser adicionadas todas as recomendações emitidas pelas autoridades nacionais e internacionais competentes.

Bons treinos a todos!

Pedro Tânger
Presidente
Federação Portuguesa de Songahm