

DESCONFINAMENTO COVID-19

Regras para a prática da Atividade Física e Desportiva

1

1 – A prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que se assegurem as seguintes condições:

- a) Respeito de um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;
- b) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;
- c) Impedimento de acesso à utilização de balneários;
- d) O cumprimento de um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários.

2 – É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico, ou a prática de atividade física e desportiva recreacional até dois praticantes.

3 – Excetuam-se dos limites estabelecidos no número anterior os atletas profissionais ou de alto rendimento.

As instalações desportivas em funcionamento devem ser higienizadas segundo as regras gerais aplicadas a outros espaços.

Continuam encerradas as instalações para o desenvolvimento de “atividades desportivas, salvo as destinadas à atividade dos praticantes desportivos profissionais e de alto rendimento, em contexto de treino:

- Campos de futebol, rugby e similares;
- Pavilhões ou recintos fechados;

- Pavilhões de futsal, basquetebol, andebol, voleibol, hóquei em patins e similares;
- Campos de tiro cobertos;
- Courts de ténis, padel e similares cobertos;
- Pistas cobertas de patinagem, hóquei no gelo e similares;
- Piscinas cobertas ou descobertas;
- Ringues de boxe, artes marciais e similares;
- Circuitos permanentes cobertos de motas, automóveis e similares;
- Velódromos cobertos;
- Hipódromos e pistas similares cobertas;
- Pavilhões polidesportivos;
- Ginásios e academias;
- Pistas de atletismo cobertas;
- Estádios.

Também se mantêm encerradas as instalações para “atividades em espaços abertos, espaços e vias públicas, ou espaços e vias privadas equiparadas a vias públicas:

- Pistas de ciclismo, motociclismo, automobilismo e rotas similares cobertas, salvo as destinadas à atividade dos praticantes desportivos profissionais e de alto rendimento, em contexto de treino;
- Provas e exibições náuticas;
- Provas e exibições aeronáuticas.”

As “competições oficiais da 1.ª Liga de Futebol e Taça de Portugal”, segundo o mesmo documento oficial, podem ser retomadas a partir de 30 de maio.