

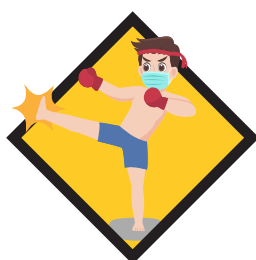


TREINO SEGURO!

siga essas recomendações
Disputa de Cinturão pela Empatia

Cada um fazendo a sua parte, o treino fica ainda melhor!

Neste momento, novos hábitos e novas atitudes fazem parte do seu uniforme de atleta. Esses protocolos nos ajudam a garantir um treino mais seguro para você e para todos os demais envolvidos. Vamos lá!



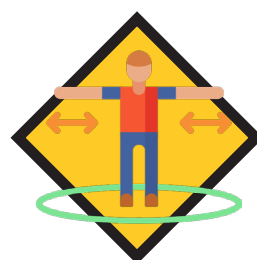
MÁSCARA FACIAL

Os ninjas usam, você também!



TRAGA SUA GARRAFINHA

Nada de compartilhar



DISTÂNCIAMENTO SOCIAL 2M

Cada um no seu quadrado



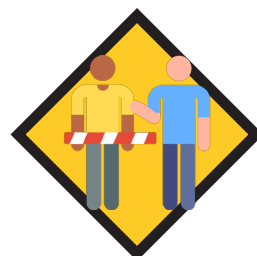
MÃOS LIMPAS

Higienize com frequência



SEU MATERIAL LIMPO

Antes e depois de treinar, ok?!



ESPERE DO LADO DE FORA

Enquanto a aula não começa



INTERVALO PARA LIMPEZA

Entre cada aula, 15 minutos



GRUPO DE RISCO/GRIPADOS

Fique em casa!

SE LIGA TAMBÉM:

- ◆ Alunos sem máscara não poderão treinar
- ◆ Proibida entrada com bicicletas
- ◆ Traga sua máscara higienizada e preparada
- ◆ Tatame liberado 5 minutos antes do início
- ◆ Mantenha seu corpo sem suor com toalhas
- ◆ Mantenha o cabelo preso e evite tocar o rosto
- ◆ Higienize seus sapatos antes de entrar
- ◆ Proibido acesso com chinelos e sandálias
- ◆ Proibido apertos de mão, abraços e beijos
- ◆ Evite encostar o rosto no tatame