

<b>NOTA TÉCNICA</b>		 PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BANANAL SECRETARIA DE SAÚDE
<b>RECOMENDAÇÕES PARA PREVENÇÃO DA COVID 19 NAS ATIVIDADES DE TREINO ESPORTIVO</b>		
26 de Maio de 2020	1ª Versão	<b>Nº 06</b>

## 1. APRESENTAÇÃO

O novo coronavírus (COVID-19) é um agente relacionado a infecções respiratórias, que podem apresentar-se com um quadro semelhante às demais síndromes gripais. Sua transmissão, com base no conhecimento científico adquirido até o presente momento, ocorre através da entrada no trato respiratório, pelo contato com gotículas de secreções (muco nasal, por exemplo). Isso pode acontecer através do contato direto com as secreções da pessoa infectada, pela tosse ou espirro, ou de forma indireta, pelo contato com superfícies contaminadas, levando-se as partículas ao nariz ou à boca através das mãos.

As recomendações atuais indicam manter a prática de exercícios e atividade física em casa. Atividades ao ar livre como caminhada, corrida e ciclismo, realizadas individualmente, sem encontro com grupos ou percurso compartilhado em veículo com outras pessoas, sem uso de equipamentos públicos de exercício, para alongamento, pratique o distanciamento físico, lave as mãos ao sair de casa, ao chegar no local e ao voltar para casa.

Os esportes que são praticados com mais de uma pessoa e envolvam algum material compartilhado, como uma bola de tênis, vôlei, futebol, basquete ou de tênis de mesa entre outros, também apresentam risco de contaminação. Caso alguém contaminado encoste nos olhos, boca ou nariz durante a partida e pegue a bola sem higienizar a mão, o que normalmente ocorre durante a prática destes esportes, o vírus pode ser transmitido através do material compartilhado para a outra pessoa.

Para prevenir a transmissão, recomendamos medidas, cuja iniciativa cabe aos profissionais e alunos.

## 2. PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

- Os Treinos deverão ser apenas ao ar livre e sem qualquer contato físico;
- Os treinos deverão ser somente de ordem técnica e física de forma a permitir que os atletas estejam fisicamente ativos, informando os atletas que não terá caráter competitivo;
- PROIBIDO treinos coletivos (jogos, confrontos de equipes);
- Os atletas devem treinar isoladamente com a presença do treinador que devem estar sempre a uma distância de segurança de, no mínimo, 04 metros. Não se cruzam diretamente com entre os atletas e/ou treinador;
- Nos treinos específicos de futebol, poderá ter até 02 grupos de no máximo 05 pessoas no campo respeitando o distanciamento mínimo de 04 metros;
- Evitar conversas no momento do treino em que estiver sem máscara;

<b>NOTA TÉCNICA</b>		 PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BANANAL SECRETARIA DE SAÚDE
<b>RECOMENDAÇÕES PARA PREVENÇÃO DA COVID 19 NAS ATIVIDADES DE TREINO ESPORTIVO</b>		
26 de Maio de 2020	1ª Versão	<b>Nº 06</b>

- Não entrar nas instalações fechadas, com circuito direto de Casa - Campo - Casa;
- No caso de esportes que utiliza bolas ou outros equipamentos cada um deverá treinar com a sua bola (identificada e higienizada previamente);
- Proibido o compartilhamento de objetos/equipamentos utilizados no momento os treinos (bolas, pesos, bastão entre outros);
- Todos os equipamentos utilizados nos treinos deverão ser higienizados (água e sabão) e desinfetar (álcool 70%) a cada treino;
- Não será permitido a permanência do atleta no local após o treino e/ou antes do horário agendado;
- Não será permitido a presença de acompanhantes e expectadores no espaço específico para os treinos devendo aguardar em outro espaço mantendo o distanciamento social entre as pessoas de no mínimo 2 metros;
- Permitido apenas alunos acima de 10 anos de idade participar dos treinos;
- Pessoas que pertencem ao grupo de risco não deverão treinar;
- Durante a prática de corridas e/ou caminhadas o melhor é ficar na diagonal (transversal) e a pelo menos 4m ou 5m da pessoa que está à frente, ciclistas em velocidade mais alta, a distância deve subir para 20m.

### 3. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- OBRIGATÓRIO uso de máscara pelos atletas e treinadores;
- Higienizar as mãos antes e após o treino, com água e sabonete líquido, quando não dispor de lavatório, utilizar o álcool em gel 70%;
- Devem vir já equipados de casa, PROIBIDO utilizar vestiários;
- PROIBIDO uso de bebedouros;
- Cada atleta trará sua garrafa de água com identificação, ficando expressamente proibido a troca ou compartilhamento da mesma;
- Evitar levar objetos pessoais/bolsas entre outros;
- PROIBIDO consumir e/ou compartilhar alimentos;
- Proibir conversas paralelas durante o período que estiver realizando os treinos;
- Evitar tocar os olhos, nariz ou boca;
- No caso de sintomas (tosse, febre, cefaleias, dores no corpo, dispneia, fraqueza generalizada, perda do olfato ou paladar, sintomas gastrointestinais, etc.) ou de pessoas que quem viva com eles, os atletas não poderão comparecer aos treinos.