PROTOCOLO PARA RETOMADA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS

ORIENTAÇÕES E INFORMAÇÕES A FIM DE ORIENTAR O RETORNO SEGURO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS

Versão 1 - 07/05/2021

Congonhas ESPORTE E LAZER

PROTOCOLO PARA RETOMADA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER

Devido à alta taxa de proliferação do vírus causador da Covid-19, muitas atividades foram suspensas ou sofreram restrições. Com a melhora dos índices que orientam os Comitês de enfrentamento à Pandemia para reabertura dos setores da sociedade, é possível retornar às atividades físicas e esportivas. No entanto, a retomada de tais atividades deve ser planejada e gradual, com o principal objetivo de manter a integridade da saúde de todos os envolvidos nas atividades.

Este protocolo reúne orientações e informações para empregadores, trabalhadores, alunos, atletas e para a população a fim de orientar o retorno seguro das atividades físicas e esportivas no município de Congonhas. Algumas diretrizes são alteradas a depender da onda da nossa região, buscando uma maior adequação ao momento. Ressalta-se ainda que nem todas as atividades poderão funcionar a todo tempo, uma vez que quando houver indicativo de Onda Roxa, as atividades não-essenciais não poderão funcionar.

As diretrizes se agrupam em seis grandes pontos de atenção: instruções gerais, comunicação e informação, higienização e descontaminação, medidas de proteção individual, medidas de proteção coletiva e orientações para cada onda.

INSTRUÇÕES GERAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

1. Fica proibida a participação de qualquer pessoa (profissional ou aluno) que apresente quaisquer sintomas relacionados à COVID-19 (febre, tosse, dor de garganta, falta de ar, perda de olfato e/ou paladar) ou que mantiveram contato recente com algum parente, familiar, amigo ou pessoa próxima sintomática ou com exame positivo. Estes deverão ficar afastados das atividades pelo período de 14 dias.
2. Assegurar o procedimento de entrevista, sobre a condição sintomática de cada aluno no momento de chegada ao local da aula. Caso o aluno apresentar algum sintoma atribuído à COVID-19, a sua participação será proibida e suas informações repassadas para as entidades sanitárias municipais para o acompanhamento e monitoramento.
3. Independentemente da onda, é obrigatório a checagem da temperatura dos freqüentadores antes de adentrar nos espaços de treinamento, não autorizando a entrada

de pessoas com temperatura de 37,5º C ou mais nos locais de treino.

4. Sugere-se que pessoas dos grupos de risco não façam parte das atividades coletivas. Caso façam, será adotado protocolo específico, priorizando e protegendo ao máximo este grupo de pessoas do contato e risco.

5. Todos os atletas, praticantes e demais presentes aos locais de atividades devem usar máscara, retirando apenas quando estiver efetivamente treinando. Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria;

6. Independentemente da onda, é obrigatório o agendamento de horários, para evitar aglomerações.

7. O aluno/atleta deverá chegar somente no horário marcado do seu treinamento e sair imediatamente do local, logo após o término, a fim de evitar aglomerações no ambiente.

8. Os treinamentos/aulas irão ocorrer sem a presença de público espectador, exceto no caso de aluno/atleta menor de idade que poderá trazer um acompanhante responsável, deste que este siga todos os procedimentos de segurança e higiene constantes neste documento.

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

1. Exibir em local visível na entrada dos locais de aula/treinamento e competições as informações acerca da COVID-19 e das medidas de prevenção, através de cartazes com orientações de higiene e proteção.

2. Realizar o registro diário do estado de saúde de todos os usuários e profissionais, informando os horários de entrada e saída dos locais de treinamento/aula, para controle. Caso haja presença de qualquer sinal ou sintoma respiratório o usuário ou profissional deve ser isolado e seguir as orientações dos profissionais da saúde do município, de acordo com o protocolo das autoridades competentes.

HIGIENIZAÇÃO E DESCONTAMINAÇÃO

1. Ao longo do dia, o estabelecimento deverá ser fechado para limpeza completa do local de aula/treinamento a cada duas horas de funcionamento, conforme regras de higiene existentes no Minas Consciente.

2. Disponibilizar álcool gel aos atletas, praticantes e todos os demais presentes aos locais de treinamento e competição.

3. Disponibilizar sabonetes líquidos e locais com água corrente para assepsia das mãos.

4. Em modalidades que é necessário a utilização de acessórios, estes devem ficar em locais de acesso sem aglomeração, sendo higienizados entre cada utilização;

MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

1. Todos os atletas, acompanhantes e demais presentes aos locais de treinamento devem USAR MÁSCARA, retirando apenas QUANDO ESTIVER EFETIVAMENTE TREINANDO. Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria.
2. Deverão vir para os treinamentos/aulas com a roupa adequada para realizar as atividades, e após o termino deverão retornar imediatamente para sua residência, sem utilizar os vestiários para trocar de roupa.
3. Trazer de casa sua hidratação (squeezes, garrafinhas, etc.), não utilizar recipientes e/ou materiais de uso pessoal de outras pessoas. Se tiver que usar os bebedouros, evite tomar diretamente. Primeiro higienize e depois utilize seu copo ou garrafa para encher d´água.
4. Lavar com frequência as mãos até os punhos, com água e sabão, ou higienizá-las com álcool em gel 70%.
5. Evite apertar as mãos ou abraçar e tocar a própria boca, nariz ou olho.
6. Evite locais sem circulação de ar.
7. Utilize seus próprios equipamentos. Na impossibilidade de fazê-lo, é necessária a desinfecção do equipamento antes de utilizá-lo.

MEDIDAS DE PROTEÇÃO COLETIVA

1. Recomenda-se não trazer mochilas e/ou acessórios que demandem cuidados, com exceção de garrafas de água ou squeezes. Em modalidades que é necessário a utilização de acessórios, estes devem ficar em locais de acesso sem aglomeração.
2. Evitar a utilização e o manuseio de celulares durante a prática de atividade física.
3. Verificar a temperatura dos frequentadores antes de adentrar espaço de treinamento/aula, não autorizando a entrada de pessoas com temperatura de 37,5º ou mais nos locais de treino/aula.
4. Evitar aglomerações nos momentos antes e pós-atividades.
5. As atividades serão organizadas com horário marcado e os alunos deverão chegar nos horários estipulados e, ao término do treinamento, não fazer reuniões/aglomerações,

retornando imediatamente às suas residências.

6. Os grupos deverão começar e terminar as atividades no mesmo espaço de tempo e sair de forma ordenada, sem contato e aglomeração.

7. O contato físico não é permitido.

ORIENTAÇÕES PARA CADA ONDA

ONDA ROXA

Situação que apenas poderão funcionar as atividades essenciais, além de existirem regras adicionais sobre a circulação de pessoas. NENHUMA ATIVIDADE PERMITIDA!

ONDA VERMELHA

Situação que exige cuidado e requer significativo distanciamento, entre outras restrições. Deve ser mantido pelo menos 3,0 metros de distância entre um praticante e outro. Tempo máximo de permanência dos praticantes até 40 (quarenta) minutos para a realização de atividades físicas. Intervalo de, no mínimo, 30 (trinta) minutos entre as aulas/treinamentos, com a finalidade de evitar e reduzir aglomerações.

FASE DE TREINAMENTO INDIVIDUAL

- Realização de treinos leve e moderados.
- Evitar o uso de banheiros, vestiários e bebedouros.
- Uso recomendado de máscara durante as atividades.
- Diminuição da turma em 50% da capacidade máxima.
- Não é recomendada atividades de contato físico entre os participantes!

ONDA AMARELA

Situação de alerta, que requer distanciamento moderado. Deve ser mantido pelo menos 1,5 metros de distância entre um praticante e outro. Tempo máximo de permanência dos praticantes até 60 (sessenta) minutos para a realização de atividades físicas. Intervalo de, no mínimo, 30 (trinta) minutos entre as aulas/treinamentos, com a finalidade de evitar e reduzir aglomerações.

FASE DE TREINAMENTO GRADUAL

- Uso obrigatório de máscara. Aos praticantes/atletas será permitido retirar a máscara apenas quando estiver efetivamente treinando.
- Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria.
- Realização de treinos moderados à intenso.
- Diminuição da turma em 25% da capacidade máxima.
- Para atividades em quadras, a ocupação máxima é de 70% da capacidade máxima.
- Não é recomendada atividades de contato físico entre os participantes!

ONDA VERDE

Situação de recuperação, que requer menor restrição, mas, por ainda estarmos em pandemia, ainda deve possuir regras de distanciamento e higiene. Devem ser mantidos pelo menos 1,5 metros de distância entre um praticante e outro. Tempo máximo de permanência dos praticantes até 90 (noventa) minutos para a realização de atividades físicas. Intervalo de, no mínimo, 30 (trinta) minutos entre as aulas/treinamentos, com a finalidade de evitar e reduzir aglomerações.

FASE DE TREINAMENTO AMPLO

- Uso obrigatório de máscara. Aos praticantes/atletas será permitido retirar apenas quando estiver efetivamente treinando.
- Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria.
- Permissão para treinos coletivos ou em grupos, jogos e amistosos com tempo reduzido.

REFERÊNCIAS

- Instituto de Pesquisa Inteligência Esportiva – Recomendações e orientações gerais para o esporte brasileiro frente à covid-19
- Governo do Estado de Minas Gerais. Minas Consciente – Protocolo. Versão 3.4. Disponível em:https://www.mg.gov.br/sites/default/files/paginas/imagens/minasconsciente/protocolos/minas_consciente_protocolo_v3.4_-_onda_roxa_-_escolas.pdf. Acesso em 17 de março de 2021.
- Governo do Estado de Minas Gerais. Cartilha Esporte Consciente. Disponível em: https://social.mg.gov.br/images/Esportes/Cartilha_Esporte_Consciente.pdf. Acesso em 17 de março de 2021.

ANEXO I

QUADRO RESUMO DAS ORIENTAÇÕES PARA CADA ONDA

ORIENTAÇÕES PARA CADA ONDA

	onda roxa	onda vermelha	onda amarela	onda verde
Situação	Apenas atividades essenciais	Cuidado: Distanciamento e restrições	Alerta: distanciamento moderado	Recuperação: menor restrição
Distância Linear	3 metros	3 metros	1,5 metros	1,5 metros
Tempo máximo de atividade/treino	Sem atividades	40 minutos	60 minutos	90 minutos
Intervalo mínimo entre aula/treino	Sem atividades	30 minutos	30 minutos	30 minutos
Intensidade das aulas/treinos	Sem atividades	leve a moderados	moderados a intensos	livre
Limite de ocupação	0	50%	75%	100%
Treinos e jogos coletivos	Sem atividades	Não é recomendado	Não é recomendado	Permitido
Amistosos e Competições	Sem atividades	Não é permitido	Não é recomendado	Permitido

Congonhas ESPORTE E LAZER

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE
ALUNO/ATLETA/ACOMPANHANTE/TREINADOR
Modelo

Nome:		**Data/Hora:**
Local:	**( ) Aluno/atleta ( ) Acompanhante ( ) Treinador**	
Temperatura: ºC	**Tosse constante?** Sim ( ) Não ( )	**Febre?** Sim ( ) Não ( )
Falta de ar? Sim ( ) Não ( )	**Dor ou irritação na garganta?** Sim ( ) Não ( )	
Dor de cabeça? Sim ( ) Não ( )	**Alteração no olfato?** Sim ( ) Não ( )	
Diarreia? Sim ( ) Não ( )	**Alteração no paladar?** Sim ( ) Não ( )	
Esteve em contato, nos últimos 14 dias, com alguém diagnosticado com COVID19?		

CHECK LIST DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA O LOCAL DA AULA/TREINAMENTO
Modelo

CHECK LIST
LOCAIS DE ATIVIDADES ESPORTIVAS

- ☐ Presença de cartazes informativos sobre cuidados e prevenção da COVID-19.
- ☐ Local com material para higienização das mãos.
- ☐ Disponibilização de dispensadores de álcool em gel 70% em locais estratégicos para higienização das mãos e objetos.
- ☐ Borrifadores com solução sanitizante para higienização de materiais que serão utilizados durante as atividades.
- ☐ Disponibilização de papel toalha para higienização de materiais que serão utilizados durante as atividades.
- ☐ Sinalização para garantir o distanciamento nos locais onde haverá circulação ou permanência de pessoas
- ☐ Termômetro digital de aproximação
- ☐ Disponibilização do Questionário de saúde do aluno/atleta/acompanhante/treinador.
- ☐ Colocação de barreiras físicas para impedir o trânsito em locais interditados.

ESPORTE E LAZER