PROTOCOLO PARA RETOMADA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS

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

Versão 2 - 16/06/2021

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/município, 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 práticas de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas não poderão ocorrer.

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 conforme orientação das autoridades sanitárias municipais.
2. Assegurar o procedimento de entrevista sobre a condição sintomática de cada aluno no momento de chegada ao local da aula/treino. Caso o aluno apresentar algum sintoma atribuído à COVID-19, a sua participação será proibida e suas informações repassadas para as autoridades sanitárias municipais para o acompanhamento e monitoramento.
3. Independentemente da onda, é obrigatório a checagem da temperatura dos frequentadores antes de adentrar nos espaços de aula/treino, não autorizada a entrada de

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

4. Sugere-se que pessoas dos grupos de risco não façam parte das atividades coletivas, sendo de sua responsabilidade o risco da atividade.

5. Todos os alunos, atletas, praticantes e demais presentes aos locais de atividades devem usar máscara, de acordo com as ondas do presente protocolo. 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 treinos/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 espaços de prática de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas as informações acerca da COVID-19 e das medidas de prevenção, através de cartazes com orientações de higiene e proteção, especialmente as orientações e determinações constantes deste documento.

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/treino 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 aula/treino devem USAR MÁSCARA, retirando apenas quando permitido em cada onda. Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria.
2. Deverão vir para os treinos/aulas com a roupa adequada para realizar as atividades, evitando utilizar os vestiários para trocar de roupa e, após o término das atividades, deverão deixar o local a fim de evitar aglomerações.
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.
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 treino/aula, não autorizando a entrada de pessoas com temperatura de 37,5º C ou mais.
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 treino/aula, deverão deixar o local a fim de evitar aglomerações.
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 será permitido ou não de acordo com as ondas.

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 de 60 (sessenta) minutos para a realização da prática de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas. Intervalo de, no mínimo, 30 (trinta) minutos entre as aulas/treinamentos, com a finalidade de evitar e reduzir aglomerações.

ORIENTAÇÕES PARA AULA/TREINAMENTO

- Realização de aulas/treinos leve e moderados.
- Evitar o uso de banheiros, vestiários e bebedouros.
- Uso obrigatório de máscara durante as atividades.
- Diminuição em 50% da capacidade máxima da turma/praticantes.
- Os equipamentos/materiais/objetos de uso individual não poderão ser compartilhados. Os de uso coletivo deverão ser devidamente higienizados antes e após sua utilização.
- Proibido a prática de exercícios e atividades físicas aeróbicas em espaços com pouca ventilação (ex: salas, salões e demais espaços).
- Permitido a prática de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas, desde que **não haja qualquer contato físico entre os participantes.**
- Permitido **competições e eventos esportivos e/ou de lazer** somente em formato virtual (obedecidas as determinações e orientações das autoridades sanitárias municipais).
- Não é recomendado o uso dos equipamentos das academias ao ar livre e playgrounds (em caso de uso é de **responsabilidade do praticante a higienização dos equipamentos** durante a prática, conforme protocolo).

ONDA AMARELA

Situação de alerta, que requer distanciamento moderado. Recomenda-se seja mantido pelo menos 1,5 metros de distância entre um praticante e outro. Tempo máximo de permanência dos praticantes de 90 (noventa) minutos para a realização da prática de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas. Intervalo de, no mínimo, 30 (trinta) minutos entre as aulas/treinamentos, com a finalidade de evitar e reduzir aglomerações.

ORIENTAÇÕES PARA AULA/TREINAMENTO

- Aos praticantes/atletas será permitido retirar a máscara apenas quando estiver efetivamente treinando/jogando/realizando atividade.
- Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria.
- Realização de treinos moderados à intenso.
- Diminuição em 25% da capacidade máxima da turma/praticantes.
- Os equipamentos/materiais/objetos de uso individual não poderão ser compartilhados. Os de uso coletivo deverão ser devidamente higienizados antes e após sua utilização.
- Permitido a prática de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas, desde que **respeitado o protocolo.**
- Permitido **competições e eventos esportivos e/ou de lazer**, respeitada a capacidade máxima e área do espaço, conforme estabelecido no Minas Consciente (sem prejuízo de atenção às determinações e orientações das autoridades sanitárias municipais).

• ONDA VERDE

Situação de recuperação, que requer menor restrição, mas, por ainda estarmos em pandemia, ainda deve possuir regras de distanciamento e higiene. Recomenda-se seja mantido pelo menos 1,5 metros de distância entre um praticante e outro. Recomenda-se tempo máximo de 120 (cento e vinte) minutos para a realização da prática de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas. Intervalo de, no mínimo, 30 (trinta) minutos entre as aulas/treinamentos, com a finalidade de evitar e reduzir aglomerações.

ORIENTAÇÕES PARA AULA/TREINAMENTO

- Aos praticantes/atletas será permitido retirar apenas quando estiver efetivamente treinando (ou conforme orientação das autoridades sanitárias municipais).
- Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria.
- Os equipamentos/materiais/objetos de uso individual não poderão ser compartilhados. Os de uso coletivo deverão ser devidamente higienizados antes e após sua utilização.
- Permitido a prática de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas, desde que **respeitado o protocolo.**
- Permitido **competições e eventos esportivos e/ou de lazer**, respeitada a capacidade máxima e área do espaço, conforme estabelecido no Minas Consciente (sem prejuízo de atenção às determinações e orientações das autoridades sanitárias municipais).

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

Situação	onda roxa APENAS: atividades essenciais	onda vermelha CUIDADO: Distanciamento e restrições	onda amarela ALERTA: distanciamento moderado	onda verde RECUPERAÇÃO: menor restrição
Distância Linear	3 metros	3 metros	1,5 metros	1,5 metros
Tempo máximo de atividade/treino	Sem atividades	60 minutos	90 minutos	120 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%
Prática de esportes, exercícios e atividades físicas e/ou recreativas	Sem atividades	PERMITIDO APENAS sem contato entre os participantes	PERMITIDO Respeitando os protocolos	PERMITIDO Respeitando os protocolos
Atividades físicas aeróbicas em espaços com pouca ventilação	Sem atividades	NÃO É PERMITIDO	Não é recomendado	PERMITIDO Respeitando os protocolos
Competições e eventos esportivos e/ou de lazer	Sem atividades	PERMITIDO APENAS VIRTUAL	PERMITIDO Respeitando os protocolos	PERMITIDO Respeitando os protocolos
Academias ao ar livre e playgrounds	Sem atividades	Não é recomendado	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.

Congonhas ESPORTE E LAZER