

PROTOCOLO SANITÁRIO

COVID-19

Parque Eco Esportivo Dahma

O presente documento tem por objetivo estabelecer um protocolo sanitário para atletas de esportes de neve, em especial Ski Cross Country, Biathlon e Para Ski Cross Country durante a realização de atividades esportivas individuais e/ou pequenos grupos assistidos ou não por treinadores no Parque Eco Esportivo Damha.

O documento segue as diretrizes sanitárias do município de São Carlos e do Estado de São Paulo, além das melhores práticas encontradas em diversos protocolos pesquisados na área esportiva ao redor do mundo. Apenas para citar alguns dos protocolos pesquisados: “Protocolo Reabertura Centro de Treinamento Time Brasil (CTTB)” do Comitê Olímpico do Brasil (COB), “COVID-19 Return to Training” da National Strength and Conditioning Association (NSCA), “Return to Training Considerations Post-COVID-19” do Comitê Olímpico e Paralímpico dos Estados Unidos da América.

Para o estabelecimento do presente protocolo tomou-se como base a realização de atividades esportivas ao ar livre sem a necessidade de equipamentos de uso compartilhado para indivíduos sozinhos e pequenos grupos que possuam convívio prévio em períodos recentes.

Adicionalmente, entende-se que o cenário apresentado pela COVID-19 é de muita incerteza, com descobertas constantes sobre o vírus, formas de redução da disseminação e contágio, tratamentos, entre outros. Assim, o documento ora apresentado pode (e deve) ser atualizado conforme as informações científicas pertinentes se alterem, desenvolvam e atualizem.

O presente documento encontra-se dividido em duas grandes áreas:

A Critérios para participação de atletas e treinadores(as) nas sessões de treinamento no parque: apresenta condições iniciais que precisam ser preenchidas por qualquer atleta ou treinador que pretenda participar de atividades esportivas no Parque Eco Esportivo Damha a partir da data de publicação/aprovação do presente protocolo.

B Protocolos para participação de atletas e treinadores (as) nas sessões de treinamento no Parque: diretrizes gerais e específicas a serem seguidos a todos que cumprirem os critérios apresentados em A e desejem participar de atividades esportivas no Parque Eco Esportivo Damha a partir da data de publicação/aprovação do presente protocolo.

Critérios para participação de atletas e treinadores(as) nas sessões de treinamento no Parque

Para estar apto a participar de sessões de treinamento de Ski Cross Country e Para Ski Cross Country no Parque Eco Esportivo Damha a pessoa deve atingir todos os critérios abaixo descritos cumulativamente:

1. Não apresentar sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias.

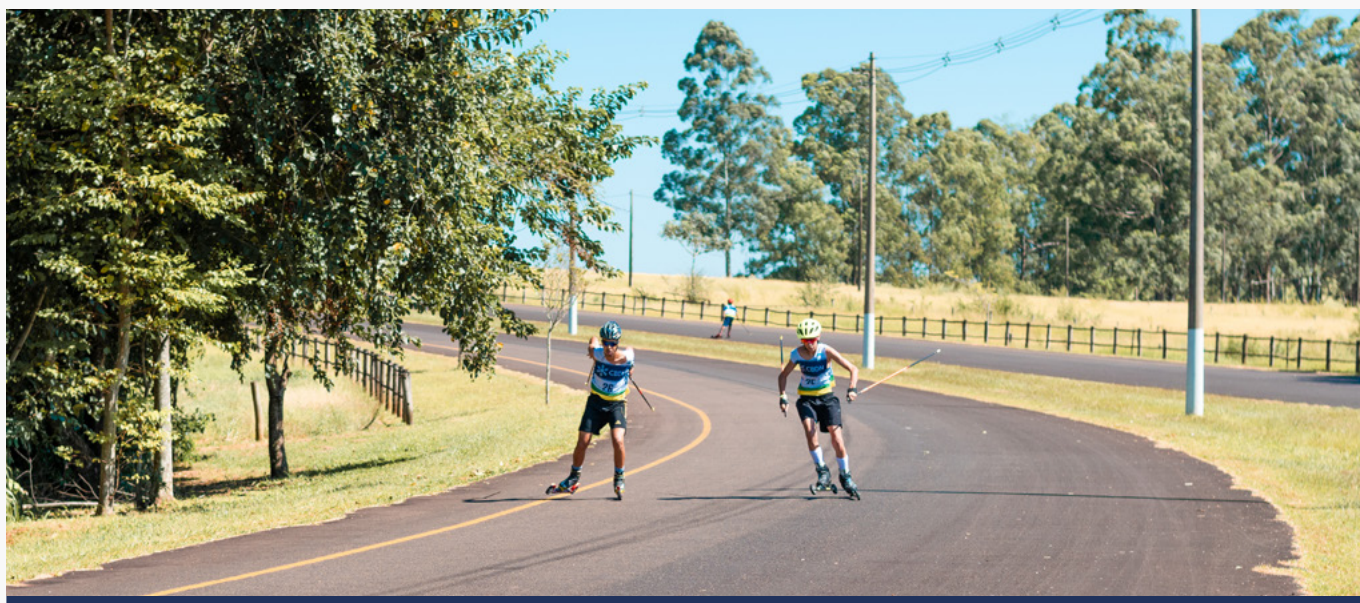
a. Caso o atleta ou treinador (a) tenha um caso confirmado de COVID-19, será necessária uma liberação médica para retorno ao treinamento.

2. Morar na cidade de São Carlos por pelo menos 14 dias antes do início da participação nas sessões de treinamento no Parque ou apresentar teste negativo para a COVID-19, após o estabelecimento da residência em São Carlos e antes do início da participação em sua primeira sessão de treinamento no local.

OBS: Esse requisito diminui o risco de introdução da COVID-19 no grupo de treinamento por alguém vindo de outra região.

3. Não ter contato com qualquer pessoa doente nos 14 dias anteriores ao início das sessões de treinamento.

4. Participar de uma reunião virtual liderada pelos treinadores responsáveis para que as principais orientações sejam passadas aos atletas antes do início dos treinamentos.



Protocolos para participação de atletas e treinadores(as) nas sessões de treinamento no Parque

Para estar apto a participar de sessões de treinamento de Ski Cross Country e Para Ski Cross Country no Parque Eco Esportivo Damha a pessoa deve atingir todos os critérios abaixo descritos cumulativamente:

1. Cuidados no transporte até o Parque:

- a. Higienizar as mãos sempre que necessário;
- b. Usar máscara ao sair de casa e mantê-la até o início do treinamento;
- c. Respeitar a etiqueta de higiene durante todo o percurso;
- d. Manter distância de 2 metros de qualquer pessoa;
- e. Evitar a utilização do transporte público;
- f. Levar ao treino somente o que for extremamente indispensável;
- g. Cumprimentar as pessoas com apenas um aceno, evitando abraços, beijos e qualquer contato físico direto.

2. Redução do risco - Organização da agenda das sessões de treinamento das equipes/atletas:

- a. Será permitida apenas a utilização das áreas abertas do Parque para treinamento dos atletas da CBDN;
- b. Será permitido a entrada de no máximo quatro (4) atletas por vez no Parque. Os atletas podem ou não estar acompanhados de um (1) treinador.
- c. Será permitida a entrada de um novo grupo de atletas apenas após a saída do grupo que estava no Parque.

3. Chegada ao local de treinamento:

- a. Cumprimentar outros atletas e treinador (a) com apenas um aceno, evitando abraços, beijos e qualquer contato físico.
- b. Chegar no horário exato da sessão de treinamento, evite chegar com antecedência;
- c. Manter 2 metros de distância dos demais atletas e treinador (a) durante todo o período de treinamento

4. Triagem

Antes do início de cada sessão de treinamento, o (a) treinador (a) responsável deverá realizar a aferição da temperatura dos (as) atletas através da utilização de um termômetro infravermelho. O (a) treinador (a) também deverá aferir a própria temperatura antes do início de cada sessão.

- a. A temperatura máxima aceitável é de 37,2°C;
- b. Caso o (a) atleta apresente quadro de febre acima do limite estabelecido acima, ele (a) deverá ser dispensado da atividade, aconselhado a acompanhar a evolução do quadro e procurar ajuda médica caso o quadro de febre se mantenha ou outros sintomas apareçam.

5. Organização das sessões:

- a. Será exigida uma distância de dois (2) metros entre atletas e treinador durante as sessões de treinamento;
- b. A utilização de máscara durante toda a sessão de treinamento será obrigatória;
- c. Evitar paradas desnecessárias durante a execução das sessões;
- d. Evitar conversas desnecessárias durante a execução das sessões de treinamento;
- e. Evitar o contato físico;
- f. Não será permitido o compartilhamento de garrafinhas, toalhas e qualquer material;
- g. Não tocar o rosto.

6. Cuidados específicos para o treinamento da modalidade (rollerski, corrida e bicicleta):

- a. Evitar ficar atrás de outro atleta durante a execução dos treinamentos. Utilizar, quando necessário, o corredor lateral do atleta à frente, respeitando-se sempre a distância mínima de 2 metros;
- b. Evitar percursos arriscados. Adequar o percurso ao nível técnico de cada atleta para evitar acidentes desnecessários.

7. Local de treinamento e equipamento - procedimentos de limpeza e desinfecção:

- a. Os equipamentos utilizados para treinamento individual devem ser higienizados antes e após o uso com álcool 70%;
- b. Os equipamentos esportivos serão higienizados e entregues aos atletas na primeira sessão de treinamento realizada

e permanecerão com os atletas. Não será necessária a devolução dos equipamentos no final da sessão;

- c. Materiais de limpeza devem estar disponíveis para os atletas e treinador antes e após a sessão de treinamento;
- d. A utilização da “casinha de apoio” pelos atletas está proibida (mesmo para utilização do banheiro);
- e. Caso o (a) treinador (a) utilize algum equipamento dentro da “casinha de apoio”, ele (a) deverá higienizar o equipamento antes de sair do local.
- f. Caso seja extremamente necessário que o (a) treinador (a) entregue equipamentos a um (a) determinado (a) atleta em todas as sessões de treinamento, o (a) próprio (a) treinador (a) deverá higienizar o equipamentos antes de entregar ao (à) atleta e após o uso, o (a) atleta deverá higienizar o equipamentos antes de devolver ao (à) treinador (a).

8. Cuidados após o treino

- a. Continuar utilizando a máscara até chegar em casa;
- b. Higienizar as mãos com álcool gel 70%;
- c. Levar para casa todos os seus pertences;
- d. Deslocar-se direto para casa
- e. Deixar o local de treinamento imediatamente após o término da sessão.

9. Cuidados ao chegar em casa:

- a. Higienizar objetos;
- b. Retirar a roupa, colocá-la para lavar e tomar banho logo em seguida;
- c. Respeitar as orientações de isolamento social.

10. Retorno a um programa de treinamento de maior volume e intensidade (saída da quarentena):

- a. Atenção aos volumes e intensidades após período de redução do treinamento para evitar lesões.

Em média, os sintomas aparecem após 5 ou 6 dias depois de ser infectado com o vírus. Porém, isso pode levar até 14 dias.

Sintomas COVID-19

Sintomas mais comuns:

- Febre
- Tosse seca
- Cansaço

Sintomas graves:

- Dificuldade de respirar ou falta de ar
- Dor ou pressão no peito
- Perda de fala ou movimento

Sintomas menos comuns:

- Dores e desconfortos
- Dor de garganta
- Diarreia
- Conjuntivite
- Dor de cabeça
- Perda de paladar ou olfato
- Erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés

