

PROTOCOLO SANITÁRIO

TREINAMENTO AO AR LIVRE

SÃO PAULO

FOLHA DE REVISÕES E APROVAÇÕES

Data	Responsável	Função	Atividade
08/07/2020	Camila Freitas	Coordenadora Técnica	Elaboração do documento
10/08/2020	Camila Freitas	Coordenadora Técnica	Atualização do documento

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 ao ar livre nas cidades do estado de São Paulo, onde operam os núcleos de treinamento das modalidades.

O documento segue as diretrizes sanitárias 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 de forma individual e ao ar livre, sem a necessidade de equipamentos de uso compartilhado.

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 nas sessões de treinamento nas sessões de treinamento ao ar livre: apresenta condições iniciais que precisam ser preenchidas por qualquer atleta que pretenda realizar sessões de treinamento nas cidades onde se localizam os núcleos de treinamento a partir da data de publicação/aprovação do presente protocolo.
- B.** Protocolos para participação de atletas nas sessões de treinamento ao ar livre: diretrizes gerais e específicas a serem seguidos a todos que cumprirem os critérios apresentados em A e desejem participar de atividades esportivas ao ar livre a partir da data de publicação/aprovação do presente protocolo.

A. Critérios para participação de atletas nas sessões de treinamento ao ar livre

Para estar apto a participar de sessões de treinamento de Ski Cross Country e Para Ski Cross Country ao ar livre, 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 tenha um caso confirmado de COVID-19, será necessária uma liberação médica para retorno ao treinamento.
2. Não ter contato com qualquer pessoa doente nos 14 dias anteriores ao início das sessões de treinamento.
3. Participar de uma reunião virtual liderada pelos treinadores responsáveis para que as principais orientações sejam passadas aos atletas antes do início dos treinamentos.
4. Para atletas menores de 18 anos, será necessário o envio de um e-mail do(a) seu responsável para o(a) treinador(a) da equipe autorizando a participação em sessões de treinamento ao ar livre individualmente ou em pequenos grupos.

B. Protocolos para participação de atletas nas sessões de treinamento ao ar livre

1. Cuidados no transporte até o local de treinamento
 - 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 dos(as) atletas
 - a. Realizar a sessão de treinamento sozinho(a) ou em pequenos grupos:
 - i. **Fase amarela:** atletas que participam de competições oficiais poderão treinar em pequenos grupos de até 2 atletas desde que acompanhados de um(a) treinador(a) e respeitando o presente protocolo. Atletas de desenvolvimento prioritários com foco em desempenho poderão participar de sessões de treinamento individuais acompanhados por um(a) treinador(a) respeitando o presente protocolo;
 - ii. **Fase verde e azul:** atletas poderão treinar em pequenos grupos de 3 a 5 atletas, para atletas que participam de competições oficiais, e grupos de até 3 atletas, para atletas de desenvolvimento, desde que acompanhados de um(a) treinador(a) e respeitando o presente protocolo.

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. Manter 2 metros de distância dos demais atletas e treinador(a) durante todo o período de treinamento.

4. Organização das sessões

- a. Será exigida uma distância de 2 metros entre atletas e treinador(a) 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 com outras pessoas;
 - f. Não será permitido o compartilhamento de garrafinhas, toalhas e qualquer outro material;
 - g. Não tocar o rosto.
5. 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(a) atletas à frente, respeitando sempre a distância mínima de 2 metros;
 - b. Evitar percursos arriscados. Adequar o percurso ao nível técnico de cada atleta para evitar acidentes desnecessários.
6. 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%.
7. 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.
8. 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.

9. 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.

Sintomas COVID-19

Sintomas mais comuns:

- Febre
- Tosse seca
- Cansaço

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

Sintomas graves:

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

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