

**INFORMAÇÃO IMPORTANTE:**

Atletas que fazem parte de grupos de risco não devem participar de sessões de treinamento ao ar livre.

**De acordo com o Ministério da Saúde:**

Pessoas acima de 60 anos se enquadram no grupo de risco, mesmo que não tenham nenhum problema de saúde associado. Além disso, pessoas de qualquer idade que tenham doenças pré-existentes, como cardiopatia, diabetes, pneumopatia, doença neurológica ou renal, imunodepressão, obesidade, asma, entre outras, também precisam redobrar os cuidados nas medidas de prevenção ao coronavírus.

TIPO DE ATIVIDADE	GRUPO	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
		VERMELHA	LARANJA	AMARELA	VERDE	AZUL
TREINOS AO AR LIVRE	Atletas que competem em provas oficiais	Treinadores podem prescrever treinos de corrida para serem feitos de forma individual. <b>Critério a ser respeitado:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas). <b>Treinador não conduz a sessão.</b>		Treinadores podem prescrever treinos de corrida para serem feitos de forma individual ou grupos de até 2 atletas (com a presença do treinador). <b>Critérios a serem respeitados:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas e treinadores); - classificação da cidade na Fase 3 por, ao menos, 2 semanas consecutivas antes do início dos treinos. <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos.</b>	Treinadores podem prescrever treinos de corrida para serem feitos de forma individual ou grupos de 3 a 5 atletas (com a presença do treinador). <b>Critério a ser respeitado:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas e treinadores). <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos.</b>	
	Atletas desenvolvimento	Não prescrever	Não prescrever	Treinadores podem prescrever treinos de corrida para serem feitos de forma individual. <b>Critérios a serem respeitados:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas); - classificação da cidade na Fase 3 por, ao menos, 2 semanas consecutivas antes do início dos treinos. <b>Treinador não conduz a sessão.</b>	Treinadores podem prescrever treinos de corrida para serem feitos de forma individual ou grupos de até 3 atletas (com a presença do treinador). <b>Critério a ser respeitado:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas e treinadores). <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos.</b>	
TREINOS DE ROLLERSKI	Atletas que competem em provas oficiais	Não prescrever	Não prescrever	Treinadores podem prescrever treinos de rollerski para serem feitos de forma individual ou grupos de até 2 atletas (com a presença do treinador). <b>Critérios a serem respeitados:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas e treinadores); - respeitar o nível técnico do atleta e prescrever percursos seguros a fim de evitar acidentes; - classificação da cidade na Fase 3 por, ao menos, 2 semanas consecutivas antes do início dos treinos. <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos.</b>	Treinadores podem prescrever treinos de rollerski para serem feitos de forma individual ou grupos de 3 a 5 atletas (com a presença do treinador). <b>Critérios a serem respeitados:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas e treinadores); - respeitar o nível técnico do atleta e prescrever percursos seguros a fim de evitar acidentes. <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos.</b>	
	Atletas desenvolvimento	Não prescrever	Não prescrever	Treinadores podem prescrever treinos de rollerski para serem feitos de forma individual. <b>Critérios a serem respeitados:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas); - respeitar o nível técnico do atleta e prescrever percursos seguros a fim de evitar acidentes; - classificação da cidade na Fase 3 por, ao menos, 2 semanas consecutivas antes do início dos treinos. <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos apenas para atletas prioritários com foco em desempenho.</b>	Treinadores podem prescrever treinos de rollerski para serem feitos de forma individual ou grupos de até 3 atletas (com a presença do treinador). <b>Critérios a serem respeitados:</b> - sem necessidade de deslocamento em transporte público (atletas e treinadores); - respeitar o nível técnico do atleta e prescrever percursos seguros a fim de evitar acidentes. <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos.</b>	
TREINOS NO CENTRO DE TREINAMENTO EM SÃO CARLOS	Atletas que competem em provas oficiais	Não prescrever	Não prescrever	Treinadores podem prescrever treinos de corrida, bicicleta e/ou rollerski para serem feitos em pequenos grupos, sem necessidade de deslocamento em transporte público, apenas em percursos de baixo nível técnico. <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos.</b>		
	Atletas desenvolvimento	Não prescrever	Não prescrever	Treinadores podem prescrever treinos de corrida, bicicleta e/ou rollerski para serem feitos em pequenos grupos, sem necessidade de deslocamento em transporte público, apenas em percursos de baixo nível técnico. <b>Treinador pode conduzir a sessão respeitando o protocolo de treinamento dos núcleos.</b>		

\* Os treinos no Centro de Treinamento em São Carlos serão realizados de acordo com o protocolo sanitário aprovado pela administração do Parque Eco Esportivo Damha ("Protocolo Sanitário Parque Eco Esportivo Damha"). Ademais, os(as) atletas deverão estar em residência temporária no apartamento de São Carlos seguindo o protocolo sanitário específico para convivência no imóvel ("Protocolo Sanitário Imóvel CBDN").