



**PREFEITURA MUNICIPAL DE DESTERRO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**PROTOCOLO PARA RETOMADA DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS NO
MUNICÍPIO DE DESTERRO-PB, CONSIDERANDO O IMPACTO DA COVID-
19 NO ESPORTE, ATIVIDADES FÍSICAS E BEM-ESTAR**

A pandemia da COVID-19 se espalhou mundialmente. As medidas de distanciamento, a paralisação dos negócios, escolas e da vida social em geral se tornaram comuns para encurtar a disseminação da doença e interromperam diversos aspectos regulares da vida, incluindo esporte e atividades físicas, e para assegurar a saúde dos atletas e outras pessoas envolvidas, a maioria dos eventos esportivos em níveis internacional, nacional, estadual, regional e municipal foi cancelada ou adiada.

Tomando por base as orientações técnicas e legais referentes à prevenção e o controle da COVID-19 no Brasil, das experiências exitosas de outros estados e municípios, além do apoio da sociedade civil organizada, as recomendações para prática de atividades físicas no município de Desterro deverão seguir as recomendações descritas no protocolo sanitário abaixo:

1. Exibir em local visível na entrada de locais de treinamento e competição as informações acerca da covid-19 e das medidas de prevenção;
2. Realizar o registro diário de todos os usuários e colaboradores, informando os horários de entrada e saída dos locais de treinamento e competição, para controle, caso se verifique algum caso confirmado ou suspeito de covid-19;
3. Verificar também no registro se tiveram contato com infectados e/ou pessoas com sintomas. Em caso positivo, deverão ser colocados em quarentena por 14 dias;
4. Disponibilizar álcool gel aos atletas, praticantes e todos os demais presentes aos locais de treinamento e competição;
5. Disponibilizar sabonetes líquidos e locais com água corrente para assepsia das mãos;
6. Oferecer dispositivo para limpeza e secagem de calçados na entrada da academia;
7. Todos os atletas, praticantes e demais presentes aos locais de treinamento e competição devem USAR MÁSCARA, retirando apenas QUANDO ESTIVER EFETIVAMENTE TREINANDO. Troque a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando em embalagem própria e com tampa a máscara já utilizada;
8. Trazer de casa sua hidratação, e não socializar, nem utilizar recipientes de outras pessoas (squeeze, toalhas, etc); Se tiver que usar os bebedouros, evite tomar diretamente. Primeiro higienize e depois utilize seu copo ou garrafa para encher d'água;
9. Lavar com frequência as mãos até os punhos, com água e sabão, ou higienizá-las com álcool em gel 70%;
10. Praticar etiqueta para tosse (manter distância de pelo menos 2 metros, cubra a tosse de preferência com o cotovelo e espirre com tecidos ou roupas e lave as mãos);
11. Evite apertar as mãos ou abraçar e tocar a própria boca, nariz ou olho;
12. Recomenda-se ao praticante não levar mochilas e/ou acessórios que demandem cuidados, com exceção de garrafas de água ou squeeze. Em modalidades que é





PREFEITURA MUNICIPAL DE DESTERRO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

- necessário a utilização de acessórios, estes devem ficar em locais de acesso sem aglomeração;
13. Deve-se evitar a utilização e o manuseio de celulares durante a prática de atividade física;
 14. Checar a temperatura dos frequentadores antes de adentrar espaço de treinamento e competição, não autorizando a entrada de pessoas, tanto atletas quanto colaboradores, com temperatura de 37,8° ou mais nos locais de treino;
 15. Evitar aglomerações nos momentos antes e pós-treinos;
 16. Reforço na limpeza dos equipamentos e locais de treinamento e circulação de pessoas, principalmente os de uso comum, como colchonetes, barras, colchões, tatames e outros. A cada sessão de treinamento ou competição deve ser realizada desinfecção do local com produtos apropriados;
 17. Recomendar aos grupos de risco (maiores de 60 anos, cardiopatas, doentes pulmonares crônicos etc.) que não participem das primeiras semanas de treinamento e competições;
 18. 4.7 Não utilizar guarda volumes nem outros locais onde pode ocorrer estímulo á aglomeração de pessoas;
 19. 4.8 Organizar os treinamentos com horário marcado e recomendar aos praticantes que cheguem aos horários estipulados, e ao término do treinamento, não façam reuniões, retornando imediatamente ás residências;
 20. 4.9 O contato físico não é permitido em esportes de contato como lutas;
 21. 4.10 Devem-se organizar grupos de usuários para cada horário. Os grupos devem começar e terminar as atividades no mesmo espaço de tempo e saírem de forma ordenada, sem contato e aglomeração;
 22. Manter portas e janelas constantemente abertas, e circulação de ar. Não utilizar ar condicionado;
 23. As superfícies tocadas com mais frequência, como mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, corrimões, pias e dispositivos eletrônicos, entre outros, devem ser higienizados rotineiramente;
 24. Reduzir em 50% o espaço de espectadores e mídia, garantindo distância mínima de 2 metros entre os assentos;
 25. 6.4 Ampliar as áreas de inscrição, entrada de atletas, zonas de troca de equipamentos de modo a garantir o distanciamento dos praticantes;
 26. A entrega de medalhas, se não puder ser evitada, deve ser organizada garantindo distanciamento de 2 metros, sem cumprimentos e tanto as pessoas que farão a entrega quanto os atletas devem estar com máscaras, e sem contato físico;
 27. Atividades físicas como treinos (caminhadas, corridas, alongamentos, circuitos, ciclismo, treinos funcionais, skate) poderão ocorrer ao ar livre desde que respeitando o limite mínimo de 4m de distanciamento;
 28. Para atividades aquáticas não é obrigatório o uso de máscaras durante a permanência na água, devendo, porém, ser mantido o afastamento entre as pessoas;
 29. Evitar caminhar e correr acompanhado com outras pessoas, devendo priorizar a realização das modalidades individuais de atividades físicas. Caso haja outra



PREFEITURA MUNICIPAL DE DESTERRO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

- peessoa, evitar se manter na mesma linha do que se encontra à frente, mantendo-se na lateral, com um afastamento de 2 metros ou na diagonal com, pelo menos, 4 metros de distância. Caso esteja na mesma linha, um atrás do outro, guardar um afastamento mínimo de 10 metros. No caso do ciclismo, esse afastamento deve ser de 20 metros;
- 30.** Ao utilizar as academias ao ar livre deve-se transportar recipiente com álcool 70% para higienizar o equipamento onde as mãos são colocadas, antes e após o uso;
 - 31.** Durante o treino fica proibido o compartilhamento ou empréstimo de equipamentos e objetos de qualquer natureza, tais como: bolas, bicicletas, raquetes, entre outros;
 - 32.** Os praticantes que possuírem cabelos longos deverão ser orientados a mantê-los presos, reduzindo a área exposta, passível de portabilidade do vírus;
 - 33.** Impedir a participação de pessoas, praticantes e colaboradores, que apresentem sintomas relacionadas à COVID-19 (febre, tosse, dor de garganta e/ou falta de ar) além daqueles portadores de imunodeciência de qualquer espécie, transplantados ou que apresentem quaisquer das demais comorbidades (hipertensão, diabetes, asma, cardiopatias);
 - 34.** Recomenda-se que antes de entrar em casa: retirar os sapatos na porta e higienizá-los antes de guardar;
 - 35.** Evitar tocar as superfícies sem antes higienizar as mãos;
 - 36.** Separar um local na entrada de casa para guardar alguns objetos que acabam - cando mais expostos à contaminação, por exemplo: garrafa de água, chaves, bolsas, celular, óculos entre outros;
 - 37.** Fazer a desinfecção, com álcool 70%, dos materiais manipulados durante a prática esportiva, tais como: óculos, garrafa de água, celular, relógio, equipamento (bicicleta, bola, entre outros);
 - 38.** Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70%, assim que chegar em casa.
 - 39.** Recomenda-se tomar banho e usar roupas limpas assim que chegar em casa.

Salientamos que essas medidas protetivas a saúde dos praticantes são protocolos mínimos e que as orientações em situações de maior especificidade da modalidade, bem como a adaptações de treinamento e competições não contempladas nesse documento, podem ser readequados de acordo com a situação epidemiológica do município, desde que apresente as medidas básicas para recondução das atividades esportivas.

José Adriano Gomes da Costa
Secretário Municipal de Saúde



Rua Francisco Leite Ferreira, S/N – Centro - Desterro - Paraíba
Fone: (83) 3473-1273