

RECOMENDAÇÕES SANITÁRIAS

DIRETRIZES PARA ATIVIDADES DE ESPORTE



ATIVIDADES ESPORTIVAS

Estas diretrizes se destinam às atividades esportivas e amadoras. O material provém de resoluções já publicadas e orienta quanto às medidas para práticas de proteção adequadas ao enfrentamento da disseminação da Covid-19. Há orientações quanto à higienização, à manutenção do distanciamento e ao comportamento sanitário necessário.

**As resoluções
aqui apresentadas
estão publicadas
nas Portarias SES
nº 258 e 275 de
2020.**

EM LOCAIS FECHADOS

Recomendam-se:

- a. O número de clientes dentro de estabelecimentos que oferecem serviços relacionados à prática regular de exercícios físicos deve ser de, no máximo, 30% de sua capacidade;
- b. Os estabelecimentos devem limitar e ordenar o seu público, bem como organizar as atividades;
- c. Na entrada do estabelecimento, deve ser disponibilizado dispensador com álcool 70% ou preparações antissépticas ou sanitizantes para higienização das mãos;
- d. Devem ser desativados no estabelecimento todos os equipamentos de registro com digital como catraca de entrada e saída e equipamentos. O controle de acesso deve ser mantido sem o uso de digitais, para que se possa ter o número exato de pessoas no estabelecimento. Um colaborador, na recepção, deve anotar o horário de entrada e saída de cada cliente;
- e. É obrigatório o uso de máscaras descartáveis, de tecido não tecido (TNT) ou tecido de algodão por todos os funcionários e alunos durante a permanência no estabelecimento, como também manter;
- f. Deve haver distanciamento mínimo de um metro e meio entre as pessoas;
- g. Todas as pessoas devem manter os cabelos presos no local;
- h. É obrigatório o uso de toalha de utilização pessoal durante toda a prática de atividade física;
- i. Os bebedouros devem estar fechados, sendo de responsabilidade de cada praticante levar seu recipiente com água, que não deve ser compartilhado;
- j. Durante o horário de funcionamento do estabelecimento, deve ser realizada a desinfecção e limpeza geral de todos os ambientes pelo menos uma vez por período (matutino, vespertino e noturno);
- k. O tempo de permanência de cada usuário no local deve ser de, no máximo, 60 minutos. Deve-se organizar grupos de usuários para cada horário. Este grupo deve iniciar

- e finalizar as atividades no mesmo espaço de tempo. Deve haver um intervalo de tempo de, no mínimo, quinze minutos entre a saída de um grupo e a entrada de outro, de forma a evitar o cruzamento entre os usuários e permitir a limpeza do piso do estabelecimento;
- l. Todos os ambientes devem permanecer limpos com o máximo de ventilação natural possível e, para os estabelecimentos que possuam exclusivamente ar condicionado, deve haver a limpeza dos filtros diariamente;
 - m. Guarda volumes para bolsas e mochilas não poderão ser utilizados, sendo permitida apenas a utilização de porta chaves que deve ser higienizado após cada uso;
 - n. Devem ser disponibilizados cartazes com as regras de funcionamento autorizadas e as restrições sanitárias adotadas, em local visível;
 - o. Fica proibida a utilização de celulares durante a prática de atividade física;
 - p. Para as atividades que usualmente tem contato físico como as lutas, orienta-se que o treinamento, neste momento de pandemia, seja pautado em técnicas de movimento e condicionamento físico em geral, ficando proibido o treinamento coletivo com a realização de contato físico;
 - q. Os clientes do grupo de risco e/ou com qualquer sintoma de gripe e resfriado não podem frequentar as atividades;
 - r. Cada usuário deve realizar suas atividades de forma individualizada;
 - s. Deve-se disponibilizar álcool 70% em pontos estratégicos para higienização das mãos. Alunos e funcionários devem realizar a higienização de mãos com álcool 70% na entrada e na saída do estabelecimento, sempre que utilizar os equipamentos e durante a realização das atividades;
 - t. Os equipamentos devem, após cada uso, ser higienizados com álcool 70% ou outras substâncias degermantes, em conformidade com as orientações dos fabricantes dos equipamentos, tanto para o tipo de degermante quanto para os pontos possíveis de higienização;
 - u. Esteiras, bicicletas ergométricas e similares devem ser utilizadas de forma intercalada (uma em funcionamento e uma sem uso) ou com pelo menos um metro e meio de distância entre elas;

- v. Equipamentos e aparelhos de uso comum que não sejam possíveis de serem higienizados devem ser evitados, neste momento;
- w. É permitida a utilização de plástico filme nos aparelhos ou equipamentos que disponham de comandos eletro/eletrônicos, em conformidade com a compatibilidade dos materiais (informado pelos fabricantes do aparelho ou do equipamento). Caso seja utilizado plástico filme nestes aparelhos ou equipamentos, o mesmo deve ser substituído no mínimo uma vez ao dia e higienizado com álcool 70% a cada uso;
- x. Caso sejam utilizadas barras, halteres, bancos, colchonetes ou outros acessórios, os mesmos devem ser individualizados e higienizados antes e/ou depois do uso (a sistemática deverá ser definida pelo estabelecimento), com álcool 70%, ou outras substâncias degermantes, em conformidade com a compatibilidade dos materiais e com as orientações dos fabricantes dos mesmos;
- y. É responsabilidade do estabelecimento fornecer álcool 70% ou outras substâncias degermantes, bem como orientar os usuários quanto à sua utilização;
- z. O estabelecimento deve recomendar aos usuários que evitem utilizar luvas;
- aa. Não é permitido o uso dos vestiários para banhos e trocas de vestimentas no local;
- bb. Os banheiros devem estar providos de sabonete líquido, toalha de papel e álcool 70%;
- cc. Caso existam cantinas, lanchonetes ou venda de suprimentos nesses locais, estes devem organizar o atendimento de forma que não haja permanência de público, sendo realizada somente a entrega em modalidade de retirada no balcão não sendo permitido o consumo no local.

QUANTO AOS COLABORADORES

- a. Os trabalhadores devem usar máscaras enquanto permanecerem nos ambientes de uso coletivo;
- b. Recomendar que os trabalhadores não retornem às suas casas diariamente com as roupas de trabalho quando estes utilizarem uniforme;
- c. Os locais para refeição, quando presentes, devem ser utilizados com apenas 1/3 (um terço) da sua capacidade (por vez). Devem organizar cronograma para sua utilização de forma a evitar aglomerações e cruzamento entre os trabalhadores (fluxos interno e de entradas e saídas), além de garantir a manutenção da distância mínima de um metro e meio;
- d. Adotar medidas internas relacionadas à saúde do trabalhador, necessárias para evitar a transmissão do Coronavírus no ambiente de trabalho, priorizando o afastamento, sem prejuízo de salários, dos trabalhadores pertencentes a grupos de risco, tais como pessoas com idade acima de 60 (sessenta) anos, hipertensos, diabéticos, gestantes e imunodeprimidos ou portadores de doenças crônicas que também justifiquem o afastamento;
- e. Em caso de algum dos trabalhadores (proprietários, empregados próprios ou terceirizados) apresentar sintomas de contaminação pelo COVID-19, buscar orientação médica, bem como serem afastados do trabalho, pelo período mínimo de 14 (quatorze) dias, ou conforme determinação médica, sendo que as autoridades sanitárias devem ser imediatamente informadas desta situação;
- f. A responsabilidade pela divulgação, aplicação e controle das determinações desta portaria é do representante legal e do responsável técnico do estabelecimento.

EM PISCINAS

Recomendam-se:

- a. Disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool 70% para que os clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina;
- b. Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas;
- c. Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha de forma individual;
- d. Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina;
- e. Excepcionalmente, para o uso das piscinas, poderá ser utilizado os vestiários para trocas de roupas molhadas por roupas secas; a ida aos vestiários deve respeitar todas as orientações deste documento em relação ao distanciamento entre as pessoas;
- f. Utilizar hipoclorito de cálcio a 65% nas piscinas entre 1,0 e 1,5 ppm (partes por milhão), desde que o pH seja mantido na faixa de 7,2 a 7,8.

EM LOCAIS ABERTOS

Recomendam-se:

- a. As atividades *outdoors* podem ser realizadas em espaços públicos ao ar livre, incluindo parques, praias, calçadões e ciclovias, desde que não haja aglomeração de pessoas;
- b. Deve ser mantido pelo menos quatro metros de distância entre um praticante e outro;
- c. Atividades físicas como treinos e jogos (vôlei, *beach* tênis, basquete, futevôlei) coletivos poderão ocorrer ao ar livre desde que respeitando o limite máximo de quatro praticantes com os devidos distanciamentos de 4 metros;
- d. Todos os praticantes devem utilizar máscaras durante a atividade física;
- e. Sempre que necessário, fazer a troca da máscara que poderá ficar úmida com mais frequência durante a prática esportiva;
- f. Para atividades aquáticas não é obrigatório o uso de máscaras durante a permanência na água, devendo, porém, ser mantido o afastamento entre as pessoas;
- g. Usar sempre um calçado indicado e adequado para cada modalidade desenvolvida e, após o uso, fazer a devida higienização;
- h. Se forem 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;
- i. Manter utilização dos equipamentos de forma intercalada a fim de manter distância mínima de quatro metros;
- j. Higienizar as mãos sempre que possível com água e sabão ou álcool 70%;
- k. Não tocar nos olhos, nariz e boca sem que tenham as mãos higienizadas, bem como, seguir as medidas de etiqueta da tosse;
- l. Não tocar na máscara e seguir as recomendações sobre a retirada e desinfecção da mesma que já estão dispostas na Portaria 224 de 03/04/2020;
- m. Monitorar a saúde com frequência. Caso desenvolva sintomas sugestivos da Covid-19 (febre, tosse, falta de ar), procurar orientação médica em uma unidade de assistência à saúde.

AO CHEGAR EM CASA

Recomendam-se:

- a. Antes de entrar em casa: retirar os sapatos na porta e higienizá-los antes de guardar;
- b. Evitar tocar as superfícies sem antes higienizar as mãos;
- c. Separar um local na entrada de casa para guardar alguns objetos que acabam ficando mais expostos à contaminação fora, por exemplo: garrafa de água, chaves, bolsas, celular, óculos entre outros;
- d. Fazer a desinfecção com álcool 70% dos materiais mais manipulados durante a prática esportiva, como: óculos, garrafa de água, celular, relógio, equipamento (prancha, skate, bicicleta, bola, entre outros);
- e. Higienizar as mãos com água e sabão (por no mínimo 40 segundos) ou álcool 70% (por no mínimo 20 segundos), assim que chegar em casa;
- f. Recomenda-se tomar banho e usar roupas limpas.