

CARTILHA COM ORIENTAÇÕES PARA A REABERTURA DOS LOCAIS DE TREINAMENTO



VERSÃO 1_02 DE JUNHO DE 2020

TÓPICOS ABORDADOS

O QUE É PRECISO SABER SOBRE A COVID-19

O QUE É A COVID-19?

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

COMO A COVID-19 É TRANSMITIDA?

COMO POSSO ME PROTEGER?

PRIMEIRAS RECOMENDAÇÕES

ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE PROCEDIMENTOS DE REABERTURA DOS LOCAIS DE TREINAMENTO:

- 1 – PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO
- 2 – HIGIENIZAÇÃO DOS LOCAIS QUE SERÃO UTILIZADOS NOS TREINAMENTOS
- 3 – DISPONIBILIZAÇÃO DE MATERIAL PARA HIGIENIZAÇÃO
- 4 – PROIBIÇÃO DE USO DE MATERIAIS COMPARTILHADOS
- 5 – LIMITAÇÃO DE QUANTIDADE DE PESSOAS DENTRO DO VESTIÁRIO
- 6 – ORIENTAÇÃO AOS PROFISSIONAIS E AOS ATLETAS
- 7 – CONTROLE E VERIFICAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE DOS ATLETAS
- 8 – RECOMENDAÇÕES QUANTO AO RETORNO DAS ATIVIDADES ESPECÍFICAS

LINKS ÚTEIS SOBRE A COVID-19

REFERÊNCIAS UTILIZADAS NESTE MATERIAL

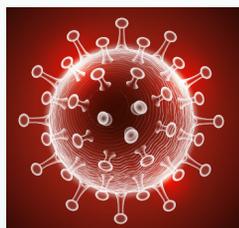
CARTAZ DE ORIENTAÇÃO AOS PROFISSIONAIS E AOS ATLETAS

O QUE É PRECISO SABER SOBRE A COVID-19

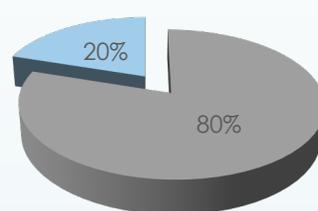
(fonte: <https://coronavirus.saude.gov.br> (Ministério da Saúde))

O QUE É A COVID-19?

- É uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.
- De acordo com a Organização Mundial de Saúde:



- Cerca de **80%** dos pacientes são assintomáticos
- Cerca de **20%** dos pacientes podem requerer atendimento hospitalar
- Dos casos de atendimento hospitalar, cerca de **5%** podem necessitar de suporte respiratório



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?



FEBRE



TOSSE



DIFICULDADE PARA RESPIRAR

Outros sintomas menos comuns:

- Coriza (“nariz escorrendo”)
- Dor de garganta
- Congestão Nasal
- Dor no corpo
- Cansaço
- Espirros

COMO A COVID-19 É TRANSMITIDA?



Aperto de mãos
(principal forma de contágio)



Espirro



Tosse



Catarro



Gotículas de saliva



Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

COMO POSSO ME PROTEGER?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

PRIMEIRAS RECOMENDAÇÕES:

- ✓ Se possível, fique em casa;
- ✓ Evite aglomerações;
- ✓ Se precisar sair para realizar atividades essenciais, evite os horários de pico;
- ✓ Se precisar sair de casa, utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido;
- ✓ Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas;
- ✓ Os cuidados são importantes para se proteger e também proteger outras pessoas;
- ✓ Não ajude a divulgar notícias falsas (“Fake News”).

ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE PROCEDIMENTOS DE REABERTURA DOS LOCAIS DE TREINAMENTO:

Este documento tem a única função de orientar professores e técnicos de judô quanto à reabertura dos locais de treinamento e, por isso, não constitui uma norma mandatária procedimental. Os procedimentos apresentados neste documento são apenas sugestivos e não substituem as normas emanadas pelos poderes públicos competentes.

Este material foi constituído seguindo informações divulgadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), pelo Ministério da Saúde do Brasil, pelo Conselho Regional de Educação Física do Rio de Janeiro (CREF1), pela Associação Brasileira de Academias (ACAD-Brasil) e pelas autoridades Americanas de Esportes Olímpicos e de Judô.

1 – PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO

O técnico, professor ou gestor deverá planejar e organizar previamente as ações que serão realizadas visando ao retorno das atividades.

2 – HIGIENIZAÇÃO DOS LOCAIS QUE SERÃO UTILIZADOS NOS TREINAMENTOS

Todos os materiais e os locais utilizados no treinamento, inclusive os tatames, devem ser higienizados com hipoclorito de sódio (água sanitária) ou outro produto comprovadamente eficaz na eliminação do vírus, antes e depois de cada utilização, ou seja, todo o local deve ser higienizado entre a troca das turmas de treinamento. O hipoclorito de sódio ou outro produto utilizado na limpeza deve ser preparado e manuseado de acordo com as recomendações dos órgãos oficiais. Além da higienização, recomenda-se manter os locais de treinamento abertos e bem ventilados.

3 – DISPONIBILIZAÇÃO DE MATERIAL PARA HIGIENIZAÇÃO

Devem ser disponibilizados recipientes com álcool em gel a 70% em quantidade suficiente para a utilização de todas as pessoas envolvidas no treinamento. Além disso, deve ser oferecida uma alternativa que impeça a contaminação entre a rua e o piso limpo do estabelecimento, por exemplo, disponibilização de panos embebidos em hipoclorito de sódio na entrada do local de treinamento e do dojô.

4 – PROIBIÇÃO DE USO DE MATERIAIS COMPARTILHADOS

Os bebedouros coletivos e os controles biométricos devem ser bloqueados e o uso de toalhas e garrafas deve ser feito apenas de forma individual.

5 – LIMITAÇÃO DE QUANTIDADE DE PESSOAS DENTRO DO VESTIÁRIO

Somente deve ser permitida a entrada de pessoas no vestiário em quantidade que seja possível manter a distância de 2m² entre as pessoas.

6 – ORIENTAÇÃO AOS PROFISSIONAIS E AOS ATLETAS

Todos os profissionais devem ser orientados quanto ao uso de Equipamentos de Proteção Individual (sugerimos o uso de máscaras e luvas). Os profissionais e os atletas devem ser orientados quanto às medidas de distanciamento e de higienização (principalmente quanto à lavagem do judogui, os atletas devem chegar ao local de treinamento com ele limpo). Recomenda-se que seja afixado, na entrada do local de treinamento, um cartaz com as orientações acerca das medidas relacionadas à Covid-19 (apresentamos uma sugestão de cartaz ao final deste material).

7 – CONTROLE E VERIFICAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE DOS ATLETAS

Recomenda-se que a temperatura de cada aluno seja verificada logo na entrada do local de treinamento e que seja realizada uma entrevista sobre a possível apresentação de algum sintoma relacionado à Covid-19.

8 – RECOMENDAÇÕES QUANTO AO RETORNO DAS ATIVIDADES ESPECÍFICAS

As recomendações a seguir foram baseadas em orientações emanadas pelo *United States Olympic & Paralympic Committee* (USOPC), com adaptações para o Judô e para a situação atual do Brasil em relação à pandemia:

- ❖ **Fase 1: Treinamento virtual em casa, com os próprios equipamentos dos atletas** → os treinamentos devem ser realizados, preferencialmente, de forma virtual, sem o contato físico entre atletas e treinadores. Nessa fase, os treinadores podem elaborar atividades que os atletas possam realizar em casa, individualmente, com o acompanhamento virtual do treinador. A fase 1 pode ser realizada enquanto as autoridades públicas não liberarem a prática de atividades em locais abertos;
- ❖ **Fase 2: Treinamento virtual fora de casa, em locais abertos** → os treinamentos devem ser realizados, preferencialmente, de forma virtual, sem o contato físico entre atletas e treinadores, em casa ou ao ar livre, em locais públicos abertos e arejados, tais como parques, calçadões ou areia da praia. A fase 2 pode ser realizada após a liberação da prática de exercícios em locais abertos e enquanto as autoridades públicas não liberarem a prática de atividades em academias e centros de treinamento;
- ❖ **Fase 3: Sessões de treinamento em pequenos grupos** → os locais de treinamento podem receber grupos pequenos de até 10 pessoas e as atividades devem ser realizadas, preferencialmente, de forma individual, mantendo-se a distância de 2 m² entre as pessoas. As atividades que necessitam de tori e uke devem ser realizadas com um(a) parceiro(a) fixo(a), de maneira que o contato mais próximo seja realizado com apenas 1(uma) pessoa. Dessa forma, se o(a) parceiro(a) apresentar algum sintoma da Covid-19, o outro parceiro(a) deve ser automaticamente afastado do treinamento e permanecer em quarentena por, pelo menos, 14 dias. A fase 3 pode ser realizada após a autorização para abertura das academias e centros de treinamento e enquanto as autoridades públicas não liberarem aglomerações;
- ❖ **Fase 4: Sessões de treinamento em grupos maiores** → as atividades devem continuar sendo realizadas mantendo-se a distância de 2 m² entre as pessoas e com um(a) parceiro(a) fixo(a). O monitoramento da condição de saúde dos atletas ainda deve ser rigoroso. A fase 4 pode ser realizada enquanto as autoridades públicas não permitirem a normalização das atividades em grupo;
- ❖ **Fase 5: Liberação total para o retorno das atividades normais** → A fase 5 deve ocorrer somente após a normalização das atividades em grupo. Recomendamos que as pessoas que estão no grupo de risco retornem às atividades somente nesta última fase.

LINKS ÚTEIS SOBRE A COVID-19:

- ✓ <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/07/Cartilha-Coronavirus-Informacoes-.pdf>
- ✓ <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/23/Cartaz-Pais-e-Crian--as.pdf>
- ✓ <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/24/Coronavirus--Isolamento-Domiciliar.pdf>
- ✓ <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Cartilha--Crian--as-Coronavirus.pdf>
- ✓ <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/26/Cartaz-Eventos-64x46cm.pdf>
- ✓ <https://www.saude.gov.br/images/jpg/2020/April/03/CARD-Telesus.jpg>
- ✓ <https://www.saude.gov.br/images/mp4/2020/marco/19/Filme-Fake-News-15-segundos.mp4>
- ✓ <https://www.unicef.org/brazil/media/8011/file/guia-turma-da-monica-sobre-coronavirus.pdf>

REFERÊNCIAS UTILIZADAS NESTE MATERIAL:

- ✓ <https://www.teamusa.org/-/media/583E88D9C2514F52816F8FC12F6FCA82.ashx>
- ✓ <https://cref1.org.br/media/uploads/2020/04/normas-e-condutas-de-flexibilizacao.pdf>
- ✓ <https://blog.sistemapacto.com.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-retorno-das-academias-ACAD-BR-Abr-2020.pdf>
- ✓ <https://coronavirus.saude.gov.br>

CARTAZ DE ORIENTAÇÃO AOS PROFISSIONAIS E AOS ATLETAS

1

Ao chegar, limpe os seus calçados ou pés no pano embebido com o produto de higienização

2

Higienize suas mãos com álcool em gel a 70%

3

Verifique a sua temperatura e fale sobre possíveis sintomas da Covid-19

4

Mantenha a distância de, pelo menos, 2m² em relação a outras pessoas

5

Não faça aglomeração no vestiário. A distância de 2m² também deve ser mantida dentro desse local

6

Traga de casa a sua própria toalha e garrafa de água. Não compartilhe tais objetos

7

Evite beijos e abraços