Protocolo de Retomada das Atividades

Confederação Brasileira de Remo - 23/06/2020

A **CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE REMO** definiu um protocolo para auxiliar os clubes e as federações estaduais de remo na retomada de suas atividades após a pandemia da **COVID-19**. Embora haja pressa em retornar a normalidade, será necessário primeiro estabelecer e respeitar indicativos de segurança para preservação da saúde de atletas, técnicos e colaboradores envolvidos na prática do remo.

As recomendações e orientações deste documento não substituem ou se sobrepõem a qualquer análise sanitária, parecer médico profissional, diagnóstico, tratamento ou regras definidas dos órgãos de saúde. Este conteúdo é disponibilizado em caráter informativo e pode ser atualizado a qualquer momento, conforme mudanças no cenário da COVID-19 ou de regras governamentais.

CONTEÚDO

1. Antes de Retomar as Atividades 02
2. Quem Pode Voltar aos Treinos 03
3. Orientações Gerais 05
4. Zonas de Risco 07
5. Protocolo Diário de Treinos 09
6. Campeonatos 10

1. ANTES DE RETOMAR AS ATIVIDADES

Antes de retomar as atividades nos clubes, os dirigentes devem consultar a Secretaria de Saúde do município e do estado para verificar se há alguma normativa em relação a prática esportiva durante a pandemia do COVID-19. A CBR só recomenda o retorno às atividades após a autorização oficial pelas autoridades competentes.

1.1 ITENS MÍNIMOS DE SEGURANÇA

a) Realizar uma campanha educacional interna com todos os membros do clube para informar os procedimentos necessários de retorno seguro às atividades;

b) Definir um cronograma de utilização do clube, com turnos e horários de treinamento. O cronograma deve estabelecer a quantidade máxima de atletas por turno e ampliar o tempo entre as trocas de turma para evitar aglomeração;

c) Criar uma planilha para registrar a presença de atletas e técnicos em cada treino. Em caso de um teste positivo, todos que tiveram contato físico precisarão ser informados e buscar auxílio médico (Ver Item 2);

d) Clubes que utilizam a mesma raia devem montar um cronograma conjunto para uso do espaço, com possível auxílio da federação estadual, de modo que o número de atletas na água seja limitado (Ver Item 4).

e) Recomenda-se que, dentro das condições de cada clube, seja realizada a testagem de colaboradores e atletas antes da retomada das atividades.

2. QUEM PODE VOLTAR AOS TREINOS

Os clubes também precisam orientar atletas, técnicos e colaboradores sobre questões de saúde neste momento. As orientações abaixo devem ser seguidas até que a propagação do vírus seja controlada ou que haja liberação oficial dos órgãos de saúde.

2.1 QUEM PODE VOLTAR AOS TREINOS

a) Atletas, técnicos e colaboradores maiores de 12 anos;

b) Que não façam parte do grupo de risco (maiores de 60 anos, asmáticos, portadores de doenças crônicas como diabete e hipertensão);

c) Que não tenham apresentado sintomas nos últimos 14 dias antes do retorno;

d) Atletas paralímpicos que não necessitem de apoio (contato físico entre atleta e técnico ou colaborador) para entrar e sair do barco.

2.2 QUEM NÃO DEVE VOLTAR AOS TREINOS

a) Atletas, técnicos e colaboradores que façam parte do grupo de risco (maiores de 60 anos, asmáticos, portadores de doenças crônicas como diabetes e hipertensão). Nestes casos, é recomendado esperar que a propagação do vírus esteja controlada;

b) Que tenham apresentado um ou mais destes sintomas nos últimos 14 dias antes do retorno aos treinos: febre, tosse, problemas respiratórios, dificuldade para respirar, dor de garganta, ausência de paladar e ausência de olfato;

c) Que estiveram em contato com pessoas positivas para COVID-19 nos últimos 14 dias antes do retorno aos treinos;

d) Atletas paralímpicos que necessitem de apoio (contato físico e entre atleta e técnico ou colaborador) para entrar e sair do barco (principalmente PR1).

2.3 QUEM APRESENTOU SINTOMAS

a) O atleta, técnico ou colaborador que apresentar sintomas deve ser encaminhado para atendimento médico e testagem;

b) Se não for possível realizar o teste, a pessoa deve se manter em isolamento por 14 dias após o desaparecimento dos sintomas;

c) Se o resultado do teste for positivo, além do isolamento, é obrigatório seguir todas as orientações médicas. Todos que tiveram contato próximo com o infectado devem buscar a testagem ou manter-se em isolamento por 14 dias, mesmo sem apresentar sintomas.

2.4 QUEM ESTÁ CURADO

a) Por ser uma doença nova, ainda não se tem evidências de sequelas de médio ou longo prazo para quem teve a COVID-19. No entanto, pesquisas mostram que que a COVID-19 pode causar problemas em diversos órgãos, incluindo parada cardíaca, problemas respiratórios, trombose, derrame, patologia renais, neurológicas e hepáticas;

b) O atleta, técnico ou colaborador que testou positivo para COVID-19, ou teve os sintomas do vírus e encontra-se atualmente curado, só deve voltar às atividades após desaparecimento completo dos sintomas e liberação médica;

c) Os atletas curados de COVID-19 não devem praticar treinos de alta intensidade sem antes realizar um check-up médico completo, incluindo eletrocardiograma, para avaliar possíveis sequelas.

OBSERVAÇÃO: Conforme o item 3.3.5 do Código de Ética e Conduta da CBR, os atletas devem "comunicar aos treinadores e à coordenação técnica da CBR qualquer tipo de lesão, problema de saúde ou medicamento que possa afetar seu desempenho como atleta. O atleta que ocultar informações de saúde abstém a CBR de qualquer responsabilidade e estará sujeito a punição."

3. ORIENTAÇÕES GERAIS

Os itens listados abaixo devem ser considerados como regras mínimas de segurança para funcionamento do clube durante a pandemia da COVID-19. O não cumprimento destes itens coloca em risco a segurança de atletas, técnicos e colaboradores.

3.1 ATIVIDADES NO CLUBE

a) É obrigatório o uso de máscara facial em todos os ambientes do clube;

b) Manter a distância recomendada de 2 metros entre as pessoas;

c) Não são permitidos campeonatos ou atividades que envolvam público;

d) Atividades administrativas devem ser realizadas a distância (home office) se possível. Se não for possível, recomenda-se criar turnos de trabalho para limitar o número de pessoas dentro do clube durante seu funcionamento;

e) Verificar com regularidade a temperatura corporal de atletas, técnicos e colaboradores que estiverem frequentando o clube;

f) Não permitir a utilização de nenhum espaço do clube fora dos horários combinados ou por pessoas que não façam parte da equipe;

g) Disponibilizar álcool gel e toalhas descartáveis em diversos locais do clube para higienização pessoal e limpeza de equipamentos;

h) Torneiras devem estar em funcionamento e com sabonete disponível;

i) As portas internas devem ser mantidas sempre abertas para evitar que sejam tocadas e facilitar o fluxo de pessoas;

j) Nenhum tipo de equipamento individual deve ser compartilhado;

k) Intensificar os procedimentos de limpeza e desinfecção de banheiros, vestiários e áreas comuns, preferencialmente entre os treinos;

3.2 TREINAMENTO

a) O treinamento deverá ser retomado progressivamente, priorizando atletas que tenham compromissos imediatos, evitando a frequência de grandes grupos;

b) A programação semanal de treinos deverá ser organizada em pequenos grupos, evitando a presença de muitas pessoas ao mesmo tempo no clube;

c) Os grupos devem ser organizados por horário, mantendo-se sempre a mesma organização, de maneira que não exista sobreposição de grupos ou alternância de pessoas em contato. A distribuição programada deverá ser rigorosamente cumprida pelos atletas e colaboradores;

d) A presença deverá ser registrada para que os responsáveis possam saber quem esteve em contato com quem, no caso de haver contaminação de um dos membros do clube. Neste caso, todas as pessoas que tiveram contato deverão ser imediatamente informadas e colocadas em isolamento;

e) Os treinamentos devem ocorrer sempre com a presença de um técnico ou coordenador, que ficará responsável pela realização segura das atividades;

f) O atleta que se recusar a cumprir as regras deve ser afastado dos treinos.

4. ZONAS DE RISCO

Dentro de um clube de remo, alguns pontos apresentam maior risco de contaminação. Listamos abaixo quais são esses pontos e os cuidados específicos que devem ser tomados. Recomendamos que estas regras seja fixadas na entrada de cada ambiente.

4.1 VESTIÁRIOS

a) O clube deve verificar antes de cada treino se os vestiários estão limpos, se todas as torneiras estão em funcionamento e se há sabão disponível;

b) Os vestiários devem ser utilizados individualmente, ou pelo menor número de atletas possível, e apenas para troca de roupa ou uso dos sanitários;

c) Os atletas devem trazer toalhas e roupas limpas de casa em uma mochila;

d) O clube deve disponibilizar armários individuais ou local para armazenar os pertences de cada atleta sem que haja contato entre eles.

4.2 BARCOS E REMOS

a) Quando a prática de esportes for autorizada pelo governo, será primeiramente permitido o treino em barcos Single Skiff (1x). Barcos coletivos somente poderão ser utilizados após a entrada na segunda fase de relaxamento do isolamento social ou após a liberação de esportes coletivos de contato pelos órgãos de saúde municipais e estaduais;

b) Os equipamentos devem ser higienizados após cada treino com água e sabão pelo próprio atleta que os utilizou;

c) Na água, deve-se manter no mínimo a 10m de distância de outros barcos;

d) Os técnicos devem utilizar luvas para fazer a regulagem dos barcos;

e) É permitido aos atletas retirar a máscara durante os treinos na água.

4.3 REMOERGÔMETRO

a) Organizar os aparelhos para que fiquem com 2m de distância entre eles;

b) Limitar o número de pessoas que podem treinar ao mesmo tempo;

c) Após o uso do equipamento, o atleta que utilizou deve fazer a higienização da manopla, carrinhos, assento, tela e trilhos. O piso também deve ser limpo em caso de suor excessivo;

d) Manter o ambiente ventilado durante e após os treinos.

4.4 ÁREA DE MUSCULAÇÃO

a) Organizar os aparelhos para que fiquem com 2m de distância entre eles;

b) Após o uso do equipamento ou pesos livres, o atleta deve fazer a higienização completa. O piso também deve ser limpo em caso de suor excessivo;

c) O uso deve ser exclusivo pelos atletas do clube, com cronograma de horários delimitado e número máximo de atletas em cada turno;

d) Colchonete e bancos também precisam ser higienizados após o uso;

e) Manter o ambiente ventilado durante e após os treinos.

4.5 PONTOS DE HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

a) Os bebedouros devem ser interditados;

b) Todos devem trazer sua própria garrafa de água e não compartilhar;

c) Trazer lanches e repositores de casa e não compartilhar;

d) Na primeira fase de retorno, não recomenda-se alimentação no clube.

5. PROTOCOLO DIÁRIO DE TREINOS

Elaboramos este checklist para auxiliar os técnicos na realização das atividades essenciais de segurança em cada treino. Recomendamos que essa rotina seja seguida durante o período da pandemia, mesmo após a diminuição da propagação do vírus.

5.1 AO CHEGAR NO CLUBE

- ☐ Treinador verifica temperatura do atleta, registra sua presença e questiona sobre sintomas desde o último treino;
- ☐ Lavar as mãos ou fazer a higienização com álcool gel;
- ☐ Trocar de calçado. Utilizar um calçado específico para a área de treinamento. Recomenda-se ao clubes criar uma área para deixar os calçados;
- ☐ Colocar a roupa de treino e guardar a roupa usada na mochila. Guardar celular, fones ou outros equipamentos e não utilizá-los durante o treino;
- ☐ Lavar novamente as mãos antes de iniciar o treino.

5.2 AO SAIR DO CLUBE

- ☐ Trocar a roupa de treino e recolher seus pertences;
- ☐ Lavar as mãos ou fazer a higienização com álcool gel;
- ☐ Em casa, tomar um banho e lavar todas roupas e toalhas utilizadas.

É muito importante que atletas e colaboradores mantenham rigorosa rotina de higienização e de cuidados preventivos em suas residências, locais de estudo e de trabalho. A colaboração dos familiares e outras pessoas que participem da rotina fora do ambiente do clube também é essencial.

Todos deverão sempre ter muita atenção com higiene e proteção nos momentos de deslocamento para ir e retornar do clube, e em outros deslocamentos necessários. Se possível, não ir ao clube utilizando transporte público. Se utilizar o transporte público, usar máscara e manter distância entre os passageiros.

6. CAMPEONATOS

Eventos esportivos só devem ser realizados se houver autorização dos órgãos de saúde municipais e estaduais. A presença de público também deve ser previamente autorizada pelos órgãos de saúde. No entanto, se ainda houver alta taxa de transmissão no local do evento, recomenda-se não permitir público, mesmo se autorizado.

6.1 DOCUMENTOS PARA PARTICIPAÇÃO

a) Todos os participantes de um evento estadual ou nacional de remo (atletas, comissão técnica, arbitragem, funcionários, voluntários ou qualquer pessoa que esteja atuando no evento) devem preencher o Formulário de Saúde;

    1. O formulário deve ser preenchido anteriormente à realização do evento;

    2. Caso o participante responda SIM para alguma pergunta, ele não poderá participar do evento e deve se manter em isolamento por 14 dias.

b) Os chefes das equipes inscritas no evento devem preencher também o formulário de Consentimento de Equipes;

    1. Conforme a Lei 9.615/98, todas as entidades esportivas devem possuir seguro de vida e acidentes pessoais para seus atletas. Junto do formulário, o chefe de equipe deverá apresentar o comprovante de contratação do seguro para todos os atletas.

6.2 ORGANIZAÇÃO DO EVENTO

a) Informar no boletim do evento todas as medidas de segurança que serão tomadas pela organização, incluindo um link para o protocolo da CBR;

b) Informar no boletim do evento as medidas de segurança exigidas pelo município e/ou estado para os visitantes. Indicar também o decreto que autoriza a realização de eventos e a presença de público, se for o caso;

c) Informar no boletim do evento a taxa de contágio atual do município. Os participantes devem ser informados sobre os riscos de sua participação;

d) A organização do evento deve definir uma pessoa responsável para informações sobre as medidas de segurança e para relatar casos suspeitos. O nome e forma de contato devem constar no boletim do evento.

6.3 CASOS SUSPEITOS

a) A organização do evento deve preparar uma sala de isolamento para atendimento de caso suspeitos. O participante com sintomas não pode competir e deve seguir as orientações dos órgãos de saúde do município em relação à COVID-19 (por exemplo, ser levado a um posto de saúde);

b) Os chefes de equipes devem obrigatoriamente informar à organização do evento no caso de um participante apresentar sintomas da COVID-19 ou resultado positivo no teste até 14 dias após o evento;

c) No caso de um participante do evento apresentar resultado positivo no teste da COVID-19, a organização deve notificar todos os participantes. Esta regra vale para testes feitos até 14 dias após o evento;

6.4 PROCEDIMENTOS GERAIS

a) Todos os participantes devem utilizar máscaras no local do evento. Com exceção para os atletas que estejam dentro do barco na água;

b) Todos devem manter a distância recomendada de 2 metros entre as pessoas e evitar aglomerações;

c) A organização do evento deve oferecer banheiros equipados com sabonete e álcool gel para higienização pessoal;

d) Em caso de violação das medidas de segurança, a organização do evento tem o direito de retirar o participante do local do evento;

e) Para evitar pontos de contato e melhorar a ventilação, todas as portas no local do evento devem ficar abertas, com exceção de banheiros, vestiários e postos médicos, de modo a manter a privacidade dos usuários;

f) A organização do evento deve garantir que seja feita higienização diária do local, principalmente salas internas, banheiros, vestiários, maçanetas, interruptores e bebedouros.

6.5 PESAGEM DOS ATLETAS

a) Devido ao contato com uma grande quantidade de atletas, a equipe de pesagem deve utilizar máscaras, luvas e face shields para sua própria proteção e proteção dos participantes;

b) Apenas um atleta por vez deve permanecer na sala de pesagem e a balança deve ser limpa com álcool gel após cada uso.

6.6 ARBITRAGEM E STAFF

a) Árbitros, lancheiros, seguradores e demais membros da equipe do evento devem utilizar máscara ou outro material de proteção facial. Se estiver afastado de outras pessoas, o árbitro pode remover sua máscara para falar mais claramente no megafone ou rádio comunicador;

b) Os equipamentos devem ser limpos em caso de troca de árbitro;

c) Não é permitido que outras pessoas, além do lancheiro e árbitro, fiquem no barco ou em qualquer espaço destinado a equipe de arbitragem;

d) Diminuir a equipe do evento, tanto de arbitragem quanto funcionários e voluntários, ao menor número possível.

6.7 CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

a) A entrega de medalhas deve ser feita sem contato entre o entregador e o atleta. Os atletas devem evitar comemoração com contato e posicionar-se a 2 metros de distância de outras equipes no pódio;

b) É permitido que os atletas retirem suas máscaras no momento de fazer fotos. Elas devem ser recolocadas em seguida;

c) Organizar a cerimônia de premiação de forma a evitar a aglomeração de pessoas ao redor do pódio.

6.8 ÁREA DOS ATLETAS

a) A área de aquecimento com os remoergômetros deve seguir as mesmas recomendações do Item 4.3 deste protocolo;

b) Os clubes devem montar suas tendas com 5 metros de distância de outras tendas e não gerar aglomeração, mesmo entre sua equipe. Cada tenda deve ter material para higienização de responsabilidade de cada clube;

c) Todos os barcos a serem utilizados no evento devem ser organizados de forma a evitar aglomeração das equipes na entrada e saída da água;

d) Os vestiários devem permanecer fechados, sendo permitida a entrada apenas para uso dos banheiros. Os atletas devem ir ao local do evento já vestindo o uniforme de sua equipe.

7. CAMPOS DE TREINAMENTO

A realização de Campos de Treinamento exige maior atenção dos organizadores e dos participantes devido à quantidade de pessoas concentradas em um mesmo local. As regras listadas abaixo devem ser seguidas tanto por equipes nacionais quanto regionais, ficando a cargo dos técnicos a supervisão de seu cumprimento.

7.1 ORIENTAÇÕES GERAIS

a) Todas as regras definidas nos itens anteriores deste protocolo continuam válidas durante a realização dos Campos de Treinamento;

b) Deve-se aplicar o conceito de semi-bolha, em que todos os participante do Centro de Treinamento permanecem juntos, seguindo a mesma rotina e protocolos de segurança. Os técnicos só devem sair da bolha em casos excepcionais e os atletas precisam de autorização para saídas;

c) Todos os participantes devem realizar teste sorológico (teste rápido) para COVID-19 entre 1 e 10 dias antes da data de viagem. Se o resultado for positivo (IgM reagente), o participante deve informar aos técnicos do CT e não poderá participar do treinamento. O custo de realização do exame fica a cargo do clube ou do atleta que participará do CT;

d) O participante do Centro de Treinamento organizado pela CBR que ocultar informações de saúde abstém a Confederação de qualquer responsabilidade e estará sujeito a punição, conforme o Código de Ética e Conduta da CBR;

e) É recomendado que seja realizado exame PCR adicional por todos os participantes no início do Campo de Treinamento. Nos CTs Nacionais, o exame PCR é obrigatório e será custeado pela CBR. Em caso de resultado positivo, o participante será afastado do treinamento e precisará manter-se em isolamento, seguindo todas as orientações médicas;

f) É recomendado que todos os participantes façam um seguro viagem que cubra despesas médicas em caso de um resultado positivo com necessidade de atendimento médico especializado e/ou internação;