

NOTA ORIENTATIVA 06/2020

ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA ESPORTIVA NO CONTEXTO DA COVID-19

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19). A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de: toque do aperto de mão; gotículas de saliva; espirro; tosse; catarro; objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador ou outros objetos contaminados. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente e geralmente são leves, mas podem evoluir para quadros graves, principalmente em idosos ou pessoas com baixa imunidade.

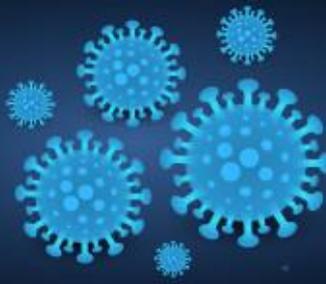
ORIENTAÇÕES AOS CICLISTAS

As Inscrições dos Eventos deve ser feita apenas online, antecipadamente, para que não haja aglomeração no local do evento;

- Qualquer pessoa que participe do evento deve medir sua temperatura antes de sair de casa;
- Caso apresente temperatura igual ou superior a 37,8, tosse, dor de garganta ou dificuldade respiratória, não deve comparecer ao evento, mas procurar orientação profissional.

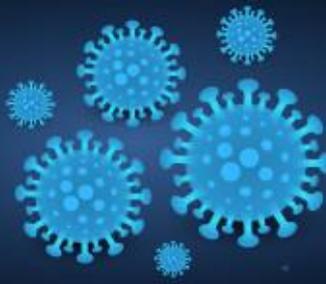
Disponível plantão disk-covid: 999797403;

- Antes ou depois de qualquer deslocamento, higienize as manoplas e selim de sua bicicleta com álcool em gel/líquido 70% ou use solução de água sanitária com água: 01 litro de água + 04 colheres de sopa de água sanitária, se não usar luvas, lembre-se de lavar as próprias mãos após higienizar a bicicleta;
- Ao sair ou voltar de qualquer deslocamento, lave as mãos com água e sabão, além de manter a higiene pessoal com banho diariamente;
- Predeterminar contatos de emergência com as autoridades locais de saúde;
- É obrigatório o uso de máscara de proteção respiratória;
- Não cumprimentar as pessoas com aperto de mão ou qualquer outra forma de contato físico;
- Cada participante deverá portar uma garrafa de água limpa de uso individual;
- Cada participante deverá portar um frasco de álcool gel para a desinfecção das mãos;
- Os participantes não devem tocar seu próprio rosto, boca, olhos ou nariz.
- O melhor é ficar na diagonal mantendo distância de pelo menos 2 metros da pessoa que está à frente. Para os ciclistas em velocidade mais alta, a distância deve ser superior a 5



metros.

- Evitar percursos excessivamente longos;
- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou a manga da blusa (e não as mãos) ao tossir ou espirrar. Se a tosse persistir, procure atendimento médico.
- Não compartilhar garrafas, objetos pessoais, objetos de segurança e alimentação;
- A premiação poderá ser feita apenas ao campeão, deixando determinada a área permitida ao fotógrafo, jornalista, mantendo o distanciamento social, ou quando possível a premiação será feita logo após cruzar a linha de chegada;
- Para os atletas menores de idade, será permitido apenas um acompanhante, quando necessário;
- Durante o aquecimento, os atletas devem fazê-lo em local arejado e mantendo a distância estabelecida para essa atividade;
- Não será permitido público nas arquibancadas, caso haja;
- Espaçar e agilizar os atletas na largada das categorias, para que não fiquem parados juntos na linha de largada;
- Orientamos que as atividades sejam realizadas, em pequenos grupos, seguindo as orientações de distanciamento já estabelecidas;
- Realizar o treino e retorne imediatamente para sua residência, evitando paradas em locais desnecessários;
- Treine em locais próximos a sua residência e evite deslocamento entre municípios;
- Ao término do treinamento tomar banho imediatamente e colocar sua roupa e uniforme para lavar, higienize sua bicicleta e equipamentos utilizados, principalmente capacete, óculos e luvas;
- Não realizar treinamentos muito desgastantes para não comprometer a imunidade;
- Caso apresente algum dos sintomas da COVID-19, mesmo que leves, não treinar de forma alguma e procurar o serviço médico imediatamente;
- Caso tenha tido COVID-19 recentemente, certificar-se que cumpriu o período de quarentena estabelecido. Só após 14 dias ou 24 horas assintomático poderá retomar a atividade ciclística;



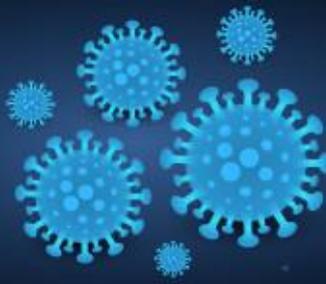
- O retorno aos treinamentos só deverá ser realizado gradativamente, pois a doença afeta principalmente o sistema pulmonar;
- Cuidado com a carga do treino na retomada, retorne progressivamente e planejar bem para evitar lesões;
- Priorizar treinar ao ar livre, no caso de treinamentos em ambientes fechados (quando permitidos), certificar-se sempre da higienização dos equipamentos, mantenha as janelas abertas, distanciamento de 2,0m das pessoas e opte por horários de menor movimento;
- Prevenir-se da melhor forma possível, pois existem casos assintomáticos;
- Proteger-se e quem está no entorno.
- Como parte da estratégia dos protocolos de prevenção, os atletas devem ser previamente submetidos a questionários de anamnese segundo as questões básicas, realizadas pelo coordenador do evento e se necessário, encaminhadas a Divisão de Vigilância em Saúde para análise e parecer.(Anexo I)

Atualização: 08/10/2020


Nelcelí Garcia
Divisão de Vigilância em Saúde
Secretaria de Saúde-FRG
Tel. 3608 7655
Email:saudefrg@gmail.com

Referencial: WHO/OMS / Organização Mundial de Saúde. **Orientações da OMS para eventos esportivos no contexto do covid-19.** Interim guidance 14 Abril 2020.

Confederação Brasileira de Ciclismo. **Orientações e recomendações para a retomada do ciclismo.** Em <https://www.cbc.esp.br/.08> de outubro de 2020.



QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE SAÚDE

1) DADOS PESSOAIS

NOME :

IDADE :

SEXO :

CATEGORIA :

IDENTIFICAÇÃO CBC /RG:

EQUIPE :

TELEFONE :

E-MAIL :

QUESTÕES GERAIS

a) Você teve COVID-19 ?

b) Se sim, quando foi o diagnóstico e início dos sintomas?

c) - Alguém do seu convívio teve COVID-19 ?

d) Se sim, quando foi o diagnóstico e início dos sintomas?

e) Você está apresentando os sintomas clássicos/suspeitos da COVID-19 ?

f) Alguém do seu convívio está apresentando os sintomas clássicos/suspeitos da COVID-19 ?
(febre > 37,8°C, tosse, dor no corpo, desconforto respiratório)?

g) Você está se sentindo bem para retornar à prática esportiva?