

PROTOCOLOS SANITÁRIOS

ATIVIDADES FÍSICAS
AO AR LIVRE



Somos todos
PARAÍBA
Governo do Estado

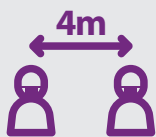
SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

Tomando por base as orientações técnicas e legais referentes a **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 ao ar livre do Estado da Paraíba deverão seguir as recomendações descritas no protocolo sanitário abaixo:**

1. DISTANCIAMENTO SOCIAL



Privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas. As diversas modalidades de atividade física podem ser realizadas em espaços públicos ao ar livre, incluindo parques, praias, calçadões e ciclovias, desde que não haja aglomeração de pessoas;



Deve ser mantido pelo menos quatro metros de distância entre um praticante e outro;



Atividades físicas como treinos (caminhadas, corridas, alongamentos, circuitos, ciclismo, treinos funcionais, frescobol, kitesurf, surf, beach tênis e skate poderão ocorrer ao ar livre desde que respeitando o limite mínimo de 4m de distanciamento;



Todos os praticantes devem utilizar máscaras durante a atividade física; Sempre que necessário, fazer a troca da máscara que poderá ficar úmida com mais frequência durante a prática esportiva;



Para atividades aquáticas não é obrigatório o uso de máscaras durante a permanência na água, devendo, porém, ser mantido o afastamento entre as pessoas;



Usar sempre um calçado indicado e adequado para cada modalidade desenvolvida e, após o uso, fazer a devida higienização;



É vedada a prática de qualquer modalidade que gere contato físico entre os praticantes ou entre professores/treinadores e praticantes;



Fica proibida a utilização de exercícios que exijam lançamentos e trocas de objetos entre os praticantes, caracterizando compartilhamento de material.



Evitar caminhar e correr acompanhado com outras pessoas, devendo priorizar a realização das modalidades individuais de atividades físicas. Caso haja outra pessoa, 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.

2. HIGIENE PESSOAL, DOS EQUIPAMENTOS E DOS AMBIENTES.



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.



Manter utilização dos equipamentos de forma intercalada a fim de manter distância mínima de quatro metros.



Higienizar as mãos sempre que possível com água e sabão ou álcool 70%.



Não tocar nos olhos, nariz e boca sem que tenham as mãos higienizadas, bem como seguir as medidas de etiqueta;



Não tocar na máscara e seguir as recomendações sobre a retirada, desinfecção e/ou descarte da mesma, (Ver cartilha para população).



Conduzir seu material de higiene individual e hidratação: toalhas, garrafas de água e lenços descartáveis.



Durante o treino fica proibido o compartilhamento ou empréstimo de equipamentos e objetos de qualquer natureza, tais como: bolas, bicicletas, pranchas, raquetes, entre outros.



Os praticantes que possuírem cabelos longos deverão ser orientados a mantê-los presos, reduzindo a área exposta, passível de portabilidade do vírus.

3. ATIVIDADES EM PISCINA (para atividades em condomínios).



Recomenda-se disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool 70% para que os moradores usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina.



Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas.



Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada morador possa pendurar sua toalha de forma individual.



Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina.



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.

4. RESPONSABILIDADES DO PROFESSOR ORIENTADOR OU DA ASSESSORIA ESPORTIVA.



Aferir a temperatura dos praticantes, impedindo a permanência no local daqueles que apresentarem temperatura igual ou superior a 37,5°.



Responsabilizar-se pelo cumprimento das medidas de biossegurança estabelecidas neste protocolo;



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 imunodeficiência de qualquer espécie, transplantados ou que apresentem quaisquer das demais comorbidades (hipertensão, diabetes, asma, cardiopatias).

5. MONITORAMENTO DAS CONDIÇÕES DE SAÚDE.



Monitorar a saúde com frequência. Caso desenvolva sintomas sugestivos da Covid-19 (febre, tosse, falta de ar) ou que apresentem quaisquer das demais comorbidades, procurar orientação médica em uma unidade de assistência à saúde.

6. COMUNICAÇÃO



O uso de máscara é obrigatório, exceto para os praticantes durante a realização de atividades aquáticas.

7. RECOMENDAÇÕES AO CHEGAR EM CASA



Recomenda-se que antes de entrar em casa: retirar os sapatos na porta e higienizá-los antes de guardar.



Evitar tocar as superfícies sem antes higienizar as mãos.



Separar um local na entrada de casa para guardar alguns objetos que acabam ficando mais expostos à contaminação, por exemplo: garrafa de água, chaves, bolsas, celular, óculos entre outros; Fazer a desinfecção, com álcool 70%, dos materiais manipulados durante a prática esportiva, tais como: óculos, garrafa de água, celular, relógio, equipamento (prancha, skate, bicicleta, bola, entre outros).



Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70%, assim que chegar em casa.



Recomenda-se tomar banho e usar roupas limpas.

Elaboração:

Colegiado Estadual para Avaliação dos Protocolos do Novo Normal para a Paraíba

Colaborador:

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 10ª REGIÃO – CREF10/PB