



## **Manual de Boas Práticas**

**Covid-19**

-

**Reabertura da Piscina**

A DIREF vem, por meio deste Manual de Boas Práticas, apresentar estratégias para o retorno de suas atividades aquáticas, que acontecem em local aberto e arejado, interrompidas devido à pandemia.

Diversos estudos epidemiológicos sugerem que a prática regular de atividade física está associada a uma redução da incidência de mortalidade por gripe e pneumonia. Além do mais, de acordo com entidades internacionais, como o Grupo de Assessoria e Tratamento de Água de Piscina de Saúde Pública do Reino Unido e o Centro de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos, não foram encontradas evidências de contaminação na água pelo vírus que causa a COVID-19. Desta forma, a água da piscina é considerada um ambiente seguro devido ao tratamento com cloro.

A prática da natação não requer contato direto entre associados e professores, sendo viável a manutenção do distanciamento social conforme os padrões de segurança e exigências da Organização Mundial da Saúde (OMS) e demais agências e órgãos de saúde de nosso Estado.

## **NORMATIVAS PARA GRUPOS DE TREINAMENTO – GESTÃO DO**

### **ESPAÇO:**

- 1 – Definir na área da piscina espaço destinado à atividade fora d'água (Aquecimentos e Alongamento). Atribuir a cada associado 4 m<sup>2</sup> de área em piso seco, respeitando a distância recomendada de afastamento de 2 m/pessoa;
- 2 – Para melhor aproveitamento do espaço, cada período de treino poderá ter simultaneamente associados na água e em piso seco (Grupo A e Grupo B). Então, enquanto os associados de um grupo (A) nadam, os do grupo seguinte (B) aquecem fora d'água;
- 3 – Atribuir a cada associado a raia e posição por período de treino;
- 4 – Não será permitida a permanência sem máscara de proteção nas dependências do CTL, exceto enquanto praticando atividades dentro da água;
- 5 – Obrigatória higienização das mãos com álcool em gel antes de entrar no deck da piscina;

Abaixo, apresentamos exemplos para a administração do treinamento com dois grupos simultaneamente, onde o tempo para aquecimento em piso seco será de aproximadamente 10 minutos, o tempo para treino de piscina de aproximadamente 60 minutos.

Tabela 1:

<u>GRUPO</u>	<u>AQUECIMENTO</u>	<u>PISCINA</u>
Grupo 1	15:50 – 16:00	16:00 – 17:00
Grupo 2	16:50 – 17:00	17:00 – 18:00
Grupo 3	17:50 – 18:00	18:00 – 19:00
Grupo 4	18:50 – 19:00	19:00 – 20:00

6 – O número de associados que poderão permanecer na piscina será de **3 (TRÊS)** por período de treino, controlado de acordo com as raia, em cabeceiras alternadas para descanso (Cabeceira A – Toldo/ Cabeceira B – restaurante), como disposto na figura 1.

7 – Poderá ser reservado um horário e raia de preferência, desde que disponíveis, diretamente com o professor responsável (via e-mail ou *whatsapp*);

8 – O acesso será controlado diretamente pelo professor, sendo impedida a entrada quando a capacidade máxima estipulada (3 associados) for atingida;

9 – Os vestiários permanecerão trancados, devendo ser utilizados apenas para necessidades fisiológicas e individualmente, mediante retirada da chave com o professor responsável, com devolução imediata após o uso.

Cabeceira A

Cabeceira B

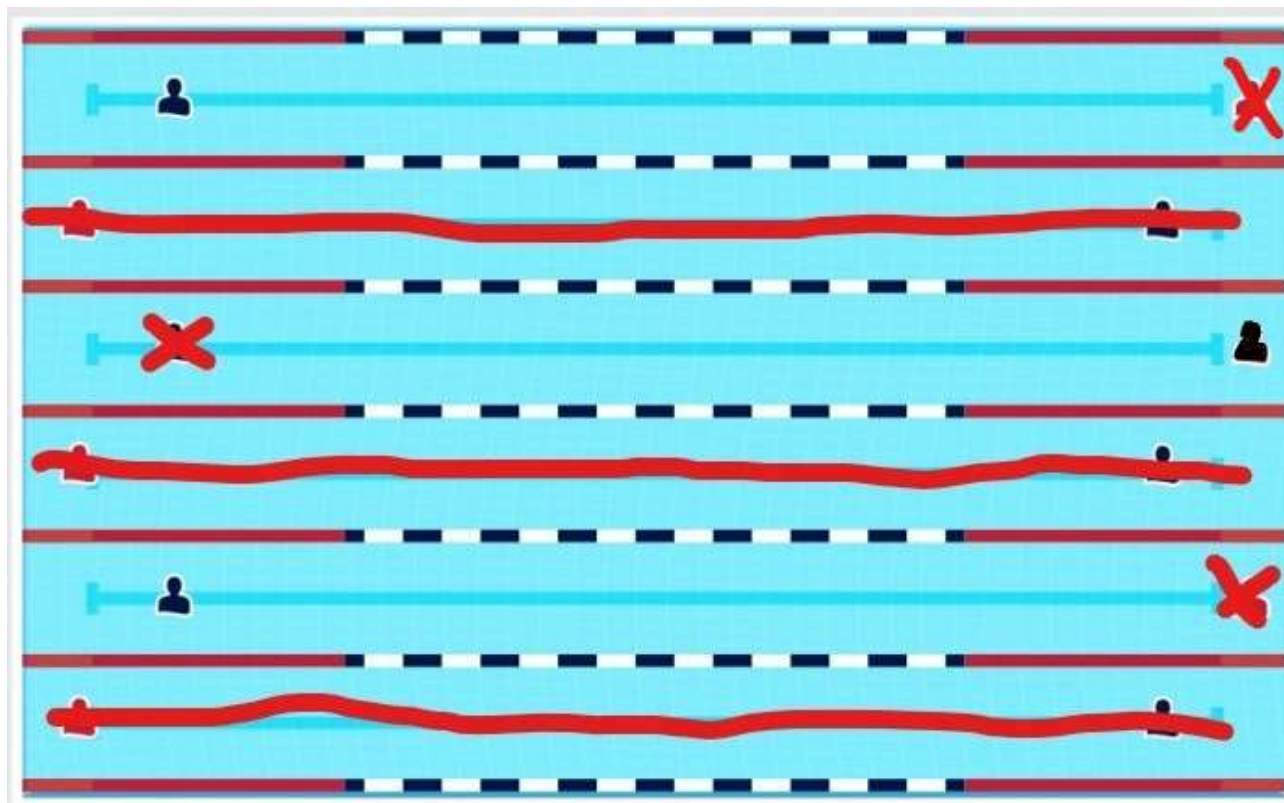


Figura 1 – Disposição dos Associados na Piscina

### NORMATIVAS PARA GRUPOS DE TREINAMENTO -

#### HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE E USO DE EPI's PELOS PROFISSIONAIS

A equipe da DIREF se compromete em manter-se sempre atualizada sobre as recomendações dos órgãos de saúde do Estado e Governo Federal e a quaisquer outras alterações associadas aos protocolos de combate à COVID-19.

## PREPARAÇÃO PARA NADAR:

- Higienize as mãos com Álcool em Gel 70° INPM antes de ir para a piscina;
- Evite o uso de equipamentos (figura 2) em um primeiro momento e, posteriormente, não os compartilhe;
- Traga uma garrafa cheia de água, pois os bebedouros serão desativados;
- Se precisar espirrar ou tossir, faça-o em um lenço de papel ou em cima da manga/braço;
- Se possível, evite tocar em portas, cercas, bancos, maçanetas, etc.;
- Não vá ao treino se você ou um membro da sua família não se sentir bem.



Figura 2 – Equipamentos para Natação

## QUANDO NADAR:

- Siga as instruções de espaço e mantenha-se a pelo menos 2 metros de distância dos demais nadadores;

- Não faça contato físico com outras pessoas como aperto de mãos ou abraço;
- Evite tocar seu rosto;
- Não compartilhe alimentos, bebidas ou toalhas;
- Mantenha uma distância social adequada de outros atletas quando fizer uma pausa;
- Vista seu traje de treino em casa, preferencialmente.

### **DEPOIS DA NATAÇÃO:**

- Deixe as instalações o mais rápido possível depois do treino;
- Lave bem as mãos ou use Álcool em Gel 70° INPM depois de sair a piscina;
- Se possível, banhe-se em casa;
- Nenhuma atividade social deve ser realizada;
- Não deve haver confraternização após o treino.

### **PRÁTICAS SEGURAS / EPI / Recomendações:**

- Um professor ou membro da equipe deve perguntar aos associados, antes de entrar no deck, se eles se sentem doentes de alguma forma, listando especificamente certos sintomas e enviar para casa os atletas que relatarem estar doentes ou sentir sintomas da COVID-19;
- Aferir a temperatura dos associados, professores e colaboradores diariamente;
- É obrigatório o uso de máscaras;

- Associados/Professores que tossirem ou espirrarem, por qualquer motivo, devem ficar longe dos outros até que a tosse ou espirro se dissipe;
- Elimine o uso de espaços e salas com pouca ventilação que evitem o distanciamento social como vestiários e pequenas áreas secas;
- Crie marcadores visíveis no chão para indicar o espaço apropriado no deck da piscina, entradas, etc.;
- Os associados devem consultar um médico e receber autorização para treinar após ser suspeito ou diagnosticado com a COVID-19;
- Se um associado ou qualquer membro de sua família não estiver se sentindo bem, deve ficar em casa.

## **RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A MANUTENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA:**

- As crianças devem estar ativas por pelo menos 60 minutos por dia, mesmo que não possam se encontrar;
- A volta à ação deverá ser progressiva, evitando lesões;
- No retorno à rotina para a piscina, os exercícios devem ser construídos a partir do treinamento orientado;
- Enfatize a qualidade do exercício, e não a quantidade;
- O distanciamento social deve ser levado em consideração no planejamento da prática;
- Limite o tamanho do grupo e tenha sessões escalonadas;



- A maioria das lesões ocorrem no início da temporada, por isso, não se apresse a retornar aos treinos de alta intensidade visando as competições;
- O foco deve estar em proporcionar um ambiente saudável, experiência de qualidade, treinamento progressivo e segurança;
- Não crie expectativas para o retorno às competições.