



**ATLETA
CIDADÃO**
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

PROTOCOLO DE RETORNO

1. Princípios Gerais

Este protocolo tem por finalidade nortear, informar e organizar o retorno dos treinamentos das modalidades do Programa Atleta Cidadão, visando a segurança dos atletas, comissões técnicas e familiares com objetivo de contribuir com as autoridades sanitárias para a redução da transmissão do COVID-19 e a realização da prática de atividades físicas de alta intensidade nas diversas modalidades do Programa.

Considerando a gravidade da situação sanitária e do impacto social, mental e físico de todos envolvidos diretamente ou não com o contágio durante o período de paralização, se faz necessário seguir corretamente todos os protocolos dispostos neste documento, bem como a conscientização de todos.

A preparação para retorno das atividades inclui a educação e conscientização dos atletas e profissionais, avaliação e adaptação do ambiente esportivo com relação ao distanciamento social e o protocolo sanitário disposto.

Sabemos do tamanho do Programa e sua abrangência social, com isso, o retorno bem feito e com a maior participação das Comissões Técnicas, no que tange a seguir o Protocolo e conscientizar atletas, poderá além de promover a qualidade de vida física desses atletas a maximização de expansão de educação sanitária e de cuidados, o que poderá colaborar com o município como um todo e não somente para os envolvidos diretamente com a atividade.

Com base nessa necessidade, foi elaborado um cronograma que deverá ser seguido corretamente, com a finalidade de suprimir os possíveis riscos inerentes a tal retorno.

2. Cronograma

<u>Ação</u>	<u>Período</u>	<u>Envolvidos</u>
Capacitação Técnica (3) Anamnese Capacitação dos Atletas Adaptação do local de treinamento (4.1) Treinamentos fase I (6.1)	Fase Vermelha/Laranja	Coordenares, Comissão Técnica, Atletas e Pais Comissão Técnica e Atletas
Treinamentos fase II (6.2)	Fase Vermelha/Laranja	Comissão Técnica e Atletas
Treinamentos fase III (6.3)	Fase Amarela	Comissão Técnica e Atletas
Treinamentos fase IV (6.4)	Fase Verde	Comissão Técnica e Atletas
Treinamentos fase V (6.5)	Fase Azul	Comissão Técnica e Atletas
Monitoramento dos Casos suspeitos	Todo o período	Coordenação e Gestão

3. Capacitação

Considerando a complexidade e tamanho de todas as ações necessárias e cuidados, logo que for permitida o retorno das atividades, será realizada uma capacitação com todos os coordenadores e comissões técnicas das modalidades com a finalidade de informar e capacitar sobre todo o Protocolo que está sendo disposto neste documento.

Após a capacitação, os coordenadores se reunirão com suas Comissões Técnicas para ajustar as informações recebidas e dar início ao Protocolo de Retorno, logo após será enviado as anamneses aos atletas.

4. Protocolo Base

Este protocolo deverá ser realizado por todas as modalidades, como base de organização e mínimo de ações que deverão ser respeitadas e realizada por elas.

Caso a modalidade necessite de adaptações e acrescentar situações devido a sua especificidade, deverá encaminhar a Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida suas sugestões para análise da equipe competente.

Neste documento, os procedimentos estão subdivididos para facilitar a compreensão, contudo eles ocorrerão conforme o cronograma e muitos serão realizados de forma correlacionada e ao mesmo tempo.

Basicamente, as ações serão de Capacitação técnica e de atletas, pesquisa (anamnese) junto aos atletas, adaptação física e estrutural e orientação/conscientização dos pais, verificar a possibilidade de se realizar via videoconferência.

4.1. Protocolos Estruturais

Este Protocolo, tem como base, toda modificação, física, de fluxo ou de treinamento necessários para o local de treino, sendo elas:

4.1.1. Catracas, cancelas, grades de acesso

O local deverá abster-se de utilizar catracas, cancelas e grades de acesso que obriguem o uso das mãos para permissão de entrada. Em caso de impossibilidade de desativação a entrada deverá ser liberada apenas por um membro da Comissão Técnica ou pelo responsável do local (porteiro), bem como a manipulação do equipamento específico utilizando equipamento de proteção individual e processo de higienização prévia e durante o uso.

4.1.2. Portas, janelas e fluxo de ar

O local deverá manter as portas, janelas constantemente abertas para circulação do ar, bem como não utilizar ar condicionado e ventiladores de ambiente.

4.1.3. Área de espera, convivência e espaço kids.

Não permitir o uso de áreas de espera, convivência, bem como qualquer local onde os atletas poderão permanecer por um período de tempo próximos ou fechados.

Evitar a utilização das arquibancadas, bem como de bancos comunitários.

4.1.4. Entrada e permanência de pessoas no local de treino

Considerando a necessidade de controlar o fluxo de pessoas e com isso, minimizar os riscos para todos. Durante o período de realização deste Protocolo está proibida entrada de qualquer pessoa para acompanhar, assistir, filmar ou fotografar os treinamentos que seja estranha a Comissão Técnica.

Com isso, se faz necessária a orientação da comissão técnica para com os pais, para que os mesmos evitem ir ou acompanhar os treinamentos. Sendo essa ação, basicamente necessária para priorizar as pessoas ligadas diretamente ao treinamento.

4.1.5. Hidratação de atletas e Comissão Técnica

Todos devem levar sua garrafa térmica, squeeze ou copos pessoais. Não sendo permitido o compartilhamento ou empréstimo desses itens, seja entre atletas, entre comissão técnica ou entre atleta e comissão técnica.

Os locais que possuem bebedouro, deverá ser utilizado apenas para reabastecimento do recipiente e deverá ser utilizado de forma individual ou sem fila.

4.1.6. Higienização dos locais de treinamento

A comissão técnica deverá submeter todos os ambientes utilizados para treinamento, sala administrativa e locais de armazenamento de equipamentos a um intenso processo de desinfecção prévia ao treinamento e retorno das atividades, bem como de todo o material utilizado após o treinamento.

A comissão técnica deverá realizar higienização constante das superfícies constantemente tocadas, como mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, corrimões, pias e dispositivos eletrônicos.

4.1.7. Equipamentos necessários para retorno

A modalidade deverá disponibilizar para utilização dos atletas e comissão técnica durante o treinamento:

- Álcool Gel 70% (Borrifador, dispensor ou de pressão manual)
- Termômetro para aferir a temperatura da Comissão Técnica e atleta
- Lugar para higienização ou troca dos calçados trazidos de casa.
- Área delimitada para o treinamento do atleta, conforme a possibilidade do local.
 - A área delimitada em locais fechados deverá ser de 2m²/pessoa para prática. Realizar a medição correta com fita métrica ou trena e demarcar com cones ou fitas adesivas no chão.
 - A delimitação deverá ser considerada para a distribuição correta dos atletas, bem como a necessidade ou não de subdividir o grupo.
- Disposição prévia ao treinamento de todo material que será utilizado no local delimitado para o atleta.
 - Essa disposição prévia tem por finalidade diminuir o deslocamento dos atletas nos locais de treinamento, bem como a manipulação de objetos.

Os equipamentos necessários, bem como a disposição e marcação do local deverá ser realizada na fase específica do treinamento, bem como com sua evolução para as fases seguintes, esses procedimentos serão minimizados ou retirados.

4.1.8. Fluxo de entrada e saída

Deverá ser especificado previamente, um único meio de entrada e de saída do local do treinamento, com a finalidade de minimizar os possíveis contatos e aproximação desnecessária dos atletas e comissão técnica.

O fluxo de trânsito de pessoas para entrada e saída deverá ser seguida à risca, ou seja, caso uma “porta” ou “acesso” for indicado apenas para entrada, todos deverão seguir.

Caso o local possua apenas um local de entrada e saída, o mesmo deverá ser utilizado em períodos distintos para tal finalidade, isso facilitará a higienização prévia ao local de treinamento, bem como a pesquisa de histórico prévio de sintomas.

Caso o local seja aberto ou sem uma barreira física, a Comissão Técnica deverá orientar meios e caminhos para o atleta seguir próximo ao local de treinamento e aproximação do responsável pelos processos prévios.

4.1.9. Organização geral da equipe

Organizar os treinamentos com horário marcado e recomendar aos atletas que cheguem no horário estipulado, e ao término do treinamento, não façam reuniões ou qualquer outro tipo de aglomeração; recomendando o retorno imediato às residências.

Deve-se organizar grupos de atletas para cada horário. Sendo que os grupos devem começar e terminar as atividades no mesmo espaço de tempo e saírem de forma ordenada, sem contato e aglomeração.

Deve-se evitar a utilização e o manuseio de celulares durante a prática.

Evitar aglomerações diversas.

4.2. Protocolo Comissão Técnica

Os membros da Comissão Técnica são exemplos para todos, por isso, a conduta correta, bem como a manutenção dos procedimentos e cuidados por sua parte será fundamental para o retorno eficaz e seguro, minimizando ao máximo os riscos de contágio.

4.2.1. Início do trabalho

O membro da Comissão Técnica deverá realizar a auto avaliação para possível sintomas gripais (febre durante a noite anterior ou durante o dia ou qualquer sintoma relacionado com a COVID-19) e condição de saúde momentânea antes de iniciar o deslocamento para o local de treino.

Após o protocolo inicial, a Comissão Técnica deverá preparar o local de treinamento, bem como realizar todos os processos sanitários necessários para o início do treino.

O acolhimento dos atletas logo que chegarem ao local de treinamento é de suma importância, não poderá ser negligenciado ou não realizado, bem como os processos iniciais descritos neste documento.

4.2.2. Triagem dos atletas

No acolhimento para o treinamento, o responsável pela gestão da COVID-19 da Comissão Técnica deverá:

- Realizar o questionário de sintomas do Pré retorno (**anexo**)
- Questionário diário para os atletas responderem antes dos treinamentos (**anexo**)
- Utilização de álcool em gel para higienizar as mãos.
- Aferir a temperatura dos atletas.
- Higienizar ou trocar os tênis antes de adentrar ao local de treinamento.

4.2.3. Máscara e proteção individual

Todos os membros da comissão técnica deverão obrigatoriamente utilizar mascaras durante toda a atividade, seja em quadra, academia ou sala administrativa.

Caso utilize de transporte público, deverá ser utilizado mascarado para tal percurso, ou seja, trocar a máscara antes dos treinos.

Devido a necessidade e segurança, a utilização da máscara deverá ser individual, utilizar no mínimo três máscaras, sendo uma para o transporte de

ida, outra para o local do treinamento e a terceira para o transporte de volta e a condicionar de forma correta.

Ao chegar em casa, a máscara deverá ser higienizada inserindo-as em solução de água potável + água sanitária, na proporção de 5:1 (Ex: 500 ml de água + 100ml de água sanitária). Após alguns segundos, enxaguar bem e lavar com água e sabão.

4.2.4.Higienização individual

Antes de iniciar os treinamentos, o membro da Comissão Técnica deverá higienizar suas mãos, bem como ao término de todas atividades.

Não deverá ser permitido o banho nos vestiários do local de treinamento, bem como sua utilização deverá ser realizada de forma individual. Exceto as modalidades aquáticas, que a especificidade é diferente.

4.2.5.Nutrição

É indicado que seja realizada alimentação antes de realizar o deslocamento para o local de treino. Pois não será permitido o consumo de alimentos no local de treino.

4.3. Protocolo do Atleta

O bom desenvolvimento, conduta e utilização correta dos protocolos por parte dos atletas é de suma importância, tanto para a sua proteção, quanto para proteção de seus parentes e pessoas próximas.

O atleta que estiver enquadrado no grupo de risco não irá frequentar os treinamentos. São considerados grupos de risco para agravamento do COVID-19 os portadores de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, fumantes, gestantes e puérperas.

4.3.1. Liberação para retorno

Todos os atletas deverão responder a uma Anamnese prévia sobre sinais e sintomas da COVID-19, será enviado o link para responder via internet plataforma google forms. Quem não tiver acesso a internet será disponibilizado o material em arquivo para preenchimento físico, que deverá ser entregue ao coordenador da modalidade.

As respostas devem ser enviadas anteriormente ao início dos treinamentos.

Estarão liberadas para retorno efetivo da atividade aqueles que não apresentarem nenhum sinal ou sintoma de COVID-19 nos últimos 14 dias ou não houver mantido contato próximo com qualquer pessoa com sintomas da COVID-19, com teste confirmado ou não, nos últimos 14 dias.

4.3.2. Início do dia de treinamento

Todos os atletas deverão responder a anamnese enviada 1 hora antes de cada treino, via google forms e aplicativos de mensagens, para identificar possíveis sintomas gripais tais como: febre durante a noite anterior ou durante o dia, ou qualquer sintoma relacionado com a COVID-19 e condição de saúde momentânea antes de iniciar o deslocamento para o local de treino.

4.3.3. Deslocamento de ida ou retorno dos treinamentos

Caso o atleta necessite utilizar Transporte Público para deslocamento, orienta-se que o mesmo possua consigo um frasco com álcool em gel para higienização das mãos assim que sair do Transporte Público.

Os demais atletas, deverão utilizar calçado diferente ao do utilizado para treino durante o transporte a condiciona-lo em uma mochila durante o treinamento.

4.3.4. Triagem dos atletas

Assim que chegar ao local de treinamento o atleta deverá:

- Apresentar-se ao responsável pela portaria para realizar o procedimento padrão de liberação, ex. clubes.
- Higienizar as mãos com álcool em gel.
- Aferir a temperatura.
- Higienizar ou trocar os calçados antes de adentrar ao local de treinamento.
- Manter distância de no mínimo 1,5m de outros atletas e comissão técnica
- Evitar aglomeração

4.3.5. Utilização do local de treinamento

Para a utilização mais adequada para todos, os atletas deverão observar as seguintes situações:

4.3.5.1. Vestiários

Os vestiários poderão ser utilizados apenas para higiene pessoal básica e necessidades fisiológicas.

Sendo vetada a utilização dos vestiários para tomar banho. Na modalidade Natação, a utilização do vestiário para banho somente será permitida na fase V, com medidas de higiene e evitando ficar por muito tempo.

Procurar utilizar os vestiários de forma individual, para evitar aglomerações.

4.3.5.2. Equipamento de treino

Durante as primeiras fases de retorno, cada atleta terá seu material, o qual não poderá ser compartilhado.

Após a utilização, o atleta deverá realizar a higienização básica dos materiais utilizado por ele para facilitar e colaborar com o Profissional que fará a limpeza mais profunda posteriormente.

4.3.5.3. Utensílios pessoais

Cada atleta será responsável pelos seus utensílios pessoais, bem como deverão levar:

- Toalha de Rosto.
- Garrafa para hidratação.
- Álcool em gel em caso de deslocamento de Transporte Público.

Devido à necessidade de maiores cuidados pessoais, o compartilhamento de materiais bem como garrafas, toalha de rosto, coletes e uniformes está vetada.

4.3.6. Máscara e proteção individual

Todos os atletas deverão utilizar mascaras durante todos os deslocamentos seja em quadra, academia ou sala administrativa ou vestiários.

Cada atleta deverá ter uma máscara para deslocamento de ida e volta para treinamento e outra para utilizar dentro da área de treinamento.

O condicionamento das mesmas se dá em recipiente fechado e condicionado, separando das limpas e sujas.

Ao chegar em casa, a garrafinha d'água e as máscaras deverão ser higienizada inserindo-as em solução de água potável + água sanitária ou qualquer outro produto desinfetante disponível. Após alguns segundos, enxaguar bem e lavar com água e sabão.

4.3.7. Higienização individual

Antes de iniciar os treinamentos, o atleta deverá higienizar suas mãos, bem como ao término de todas atividades.

Não deverá ser permitido o banho nos vestiários do local de treinamento, bem como sua utilização deverá ser realizada de forma individual.

4.3.8. Nutrição

É indicado que seja realizada alimentação antes de realizar o deslocamento para o local de treino.

Caso necessária a alimentação no local, não realizar o consumo ou aquisição de alimentos durante o deslocamento casa / local de treino, casa ou demais locais / local de treino.

4.3.9. Retorno para residência

O retorno para a residência é um momento muito importante e complexo, devido à proximidade com pessoas diversas ao treinamento.

Por isso, se faz necessário que ao chegar em sua residência o atleta deva:

- Evitar contato com qualquer pessoa, bem como objetos, sofá, cama, cadeiras, assim que chegar.
- Retirar o calçado e condicioná-lo em local pouco movimentado
- Ir diretamente ao banheiro para retirada de toda roupa
- Tomar banho para higienização geral
- Lavar as roupas utilizadas durante o deslocamento e treinamento

5. Casos de suspeita ou confirmação

Caso, durante o processo de auto avaliação diária e/ou resposta positiva de contato ou mais de um sintoma do questionário, o membro da comissão técnica ou atleta deverá ser afastado por no mínimo 14 dias dos treinamentos, bem como sua situação notificada a Gestão do Programa. O profissional ou o atleta que quiser voltar aos treinamentos antes do prazo estipulado, só poderá retornar com a liberação médica e o teste negativo para COVID-19 em mãos.

Durante o período de isolamento, a Comissão Técnica será responsável pelo contato via telefone diário com o indivíduo isolado e deverá comunicar diariamente a evolução do caso para a Gestão do Programa.

6. Fases e metodologia do treinamento

Cada modalidade esportiva se adequará ao protocolo da melhor maneira possível, considerando a obrigatoriedade de atender minimamente os requisitos aqui citados e em congruência com federações, confederações e administração do local de treinamento.

6.1. Fase I

Duração 1 semana – Fase Vermelha/Laranja

A comissão técnica realizará uma breve pesquisa (anamnese) sobre a condição dos atletas que retornarão aos treinamentos, isso será realizado de forma remota e objetiva. Pode ser usado os meios mais comuns de comunicação e pesquisa (app de mensagem e/ou google forms).

A Comissão Técnica será a responsável por orientar os atletas sobre os hábitos de higiene, proporcionando encontros via videoconferência (zoom e/ou app de mensagem). Esse método será realizado por categoria respeitando o tempo de retorno de cada uma delas.

Será realizado também nesta fase, reuniões de pais através de videoconferência com o objetivo de informar, orientar e conscientizar os responsáveis legais dos atletas.

Durante esse período não haverá treinamento ou encontro presencial entre Atletas e Comissão Técnica, enquanto todos os procedimentos não forem resolvidos.

6.2. Fase II

Duração – Fase Vermelha/Laranja

Nessa fase os atletas retornarão aos locais de treinamento de sua modalidade, irão dar início aos treinos que serão distribuídos conforme sua categoria em dias distintos, treinos focados no condicionamento físico e gestos técnicos específicos da modalidade. As atividades de contatos estarão suspensas. Os treinos terão o tempo e dias reduzidos para melhor adaptação dos atletas.

- 1 a 2 dias na semana de treinamento com no máximo 60 minutos cada sessão.
- Os atletas em cada sessão terão que ser divididos em grupos de até 10 integrantes seguindo a orientação de ser sempre a mesma formação.
- Respeitar os espaços de circulação que variam de 1,5 a 6 metros de distância de cada atleta e grupo.
- Os materiais utilizados por um atleta devem ficar com ele até o final do treinamento, não pode ser compartilhado com os demais.
- Higienização dos materiais utilizados no treinamento será de responsabilidade do atleta.
- Modalidades de Lutas os atletas deverão realizar o treinamento específico em primeiro momento individualmente, respeitando sempre as recomendações de distanciamento.
- Natação seguirá com, no máximo, dois atletas por raia nos treinamentos nessa fase, descanso será em lados alternados.
- Não realizar treinamento de força em sala fechadas e sem ventilação natural.
- Atletismo realizará treinos com no mínimo de 10 metros de distância no ato da atividade de corrida (troca gasosa intensa) e em outras atividades deve –se respeitar o mínimo de 2 a 6 metros entre os atletas evitando aglomerações.

6.3. Fase III

Duração – Fase Amarela

A fase tem dois marcadores importantes, um deles é o início do treinamento com contato entre atletas do mesmo grupo. O segundo é referente ao aumento gradativo do tempo de treinamento, onde os objetivos são as adaptações anatômicas e fisiológicas como principais características presentes no atleta.

- 1 a 3 dias na semana de treinamento com no máximo 90 minutos cada sessão.
- Nesse período os atletas do mesmo grupo já poderão ter contato físico nos treinamentos. **(Somente os atletas do mesmo grupo)**
- Respeitar os espaços de circulação que variam de 1,5 a 6 metros de distância entre grupos.
- Os materiais utilizados por um grupo de atletas devem ficar com eles até o final do treinamento, não pode ser compartilhado com outros grupos.
- Pode realizar treinamento de força em lugares abertos.
- Higienização dos materiais utilizados no treinamento serão de responsabilidade do grupo.
- Nessa fase as modalidades de Lutas poderão organizar os treinamentos em duplas, que permanecerão juntos até o final do treino e deverá ser limitado com fita adesiva o espaço em que cada atleta poderá se exercitar, respeitando a distância mínima de 1,5m.
- Modalidade de Natação nessa fase iniciará com no máximo quatro atletas por raia nos treinamentos.
- Atletismo realizará treinos com grupos de até 10 atletas sempre respeitando a distância entre os atletas de outros grupos. Permitido realizar treinamento de força em lugares abertos.

6.4. Fase IV

Duração – Fase Verde

Nesse momento a quantidade de treinamento passará por reajuste nos dias e horas. Será realizada o início do contato físico de atletas de grupos diferentes, mas da mesma categoria.

- O treinamento acontecerá de 1 a 4 dias na semana com no máximo 90 minutos cada sessão.
- Nesse período os atletas da mesma categoria poderão ter contato físico nos treinamentos. (**Somente os atletas da mesma categoria**)
- Higienização dos materiais utilizados no treinamento serão de responsabilidade da categoria.
- Não poderá haver contato e aglomeração entre os atletas no pré treino nem pós treino.
- Nas modalidades de Lutas, os atletas poderão treinar juntos se forem da mesma categoria.
- Natação não terá número máximo de atleta por raia nos treinamentos nessa fase. Permitida a realização do treinamento de força em sala fechadas, respeitando as normas de higiene.
- Atletismo nessa fase incluirá todos os atletas da mesma categoria. Permitida a realização do treinamento de força em sala fechadas, respeitando as normas de higiene.
- O uso dos materiais de higiene continuará obrigatório, máscara, álcool gel 70% e materiais de treino sendo individuais.
- Os integrantes das comissões técnicas devem continuar respeitando o uso dos equipamentos de segurança pré treino, durante o treino e pós treino.

6.5. Fase V

Duração – Fase Azul

A fase retoma a quantidade dos dias de treinamento e horas, se aproximando do “NOVO NORMAL”.

- O treinamento acontecerá de 1 a 5 dias na semana com no máximo 150 minutos cada sessão.
- Nesse período os atletas da mesma categoria poderão ter contato físico nos treinamentos. (**somente os atletas da mesma categoria**)
- Higienização dos materiais utilizados no treinamento serão de responsabilidade da categoria.
- Não poderá haver contato e aglomeração entre os atletas no pré treino nem pós treino.
- Permitida a realização do treinamento de força em sala fechadas, respeitando as normas de higiene.
- Nas modalidades de lutas, a priori, não há uma limitação do número de atletas, sendo ainda sugerido treinamentos de atletas da mesma categoria e as adequações ocorrerão em consonância com as orientações governamentais, epidemiológicas e sanitárias à época da implementação desta fase.
- Natação não terá número máximo de atleta por raia nos treinamentos nessa fase.
- Atletismo nesta fase incluirá todos os atletas da mesma categoria.
- O uso dos materiais de higiene continuará obrigatório, máscara, álcool gel 70% e materiais de treino sendo individuais.
- Os integrantes das comissões técnicas devem continuar respeitando o uso dos equipamentos de segurança pré treino, durante o treino e pós treino.

Tabela simplificada das fases que compõe o protocolo de retorno aos treinamentos nas modalidades do programa Atleta Cidadão – SJC

FASES	Atletas na sessão	Materiais compartilhados	Contato físico	Treino resistido ambiente fechado	Treino resistido ambiente aberto	Dias de treino	Duração da sessão	Carga horária semanal	Duração
<u>FASE I</u>	0	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	0	0	0	Fase Vermelha Laranja
<u>FASE II</u>	Até 10	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	1 a 2	60'	60'/120'	Fase Vermelha Laranja
<u>FASE III</u>	Até 10	SIM	NÃO	SIM	SIM	1 a 3	90'	90'/270'	Fase Amarela
<u>FASE IV</u>	Livre	SIM	SIM	SIM	SIM	1 a 4	90'	90'/360'	Fase Verde
<u>FASE V</u>	Livre	SIM	SIM	SIM	SIM	1 a 5	150'	150'/750'	Fase Azul

ANEXOS



ANEXO I

Questionário Pré Início – Anamnese Covid - 19		
NOME:		SEXO: () MASC. () FEM.
RG.	CPF:	
E-MAIL:	TEL: ()	
RESPONDA AS PERGUNTAS ABAIXO:		
1. Teve COVID-19 (novo Coronavírus) durante esta pandemia?	() SIM	() NÃO
1.1 SE SIM, QUAL O PERÍODO?	DE / / /	A / / /
1.2 SINTOMÁTICO () OU ASSINTOMÁTICO ()		
1.3 Já teve COVID-19 constatado por exame, está liberado pelos médicos sem possibilidade de transmissão da doença?	() SIM	() NÃO
Assinale os sintomas que teve durante os últimos 14 dias		
2. Febre	()	
3. Dor de cabeça	()	
4. Secreção nasal ou espirros	()	
5. Dor ou irritação na garganta	()	
6. Tosse	()	
7. Falta de ar	()	
8. Dores no corpo	()	
9. Diarreia	()	
10. Perda de olfato (parou de sentir cheiro)	()	
11. Teve contato com alguém com COVID-19	()	
12. Você fez algum exame para COVID-19	()	
13. Algum exame feito deu resultado positivo	()	
14. Você tem Diabetes	()	
15. Você tem hipertensão arterial	()	
15. Você tem alguma cardiopatia (problema no coração)	()	
16. Nenhuma das alternativas acima citadas	()	
16. Algum membro da família testou positivo para COVID-19?		
16.1 Pai	()	
16.2 Mãe	()	
16.3 Irmão	()	
16.3 Irmã	()	
16.4 Algum outro responsável	()	
16.5 Nenhum membro da família testou positivo	()	
Acrescente informações, se desejar:		
Declaro, que as informações acima correspondem à verdade e estou ciente que posso colocar em risco a saúde de outras pessoas, caso não forneça as respostas corretas, estando de acordo com as condutas e procedimentos do retorno dos treinamentos.		
ASSINATURA:		DATA: / /

ANEXO II

ANAMNESE DIÁRIA PARA INÍCIO DO TREINO

Esta anamnese auxilia a Comissão Técnica no controle diário dos atletas referente aos sintomas do COVID-19. O questionário é autodeclarado e, por esse motivo, o preenchimento fica sobre a responsabilidade do atleta, que se responsabilizara pelas informações contidas neste documento.

O não preenchimento da anamnese acarretará na suspensão do atleta no treino do dia.

Endereço de e-mail:

Nome completo:

Data de hoje:

Genero:

Data de nascimento:

Teve alguns desses sintomas de ontem pra hoje?

Dificuldades para respirar	()
Apresenta cansaço anormal	()
Apresenta febre ou sensação febril	()
Apresentando tosse	()
Apresenta perda no paladar ou do olfato	()
Apresenta dor no corpo importante ou que chame a atenção	()
Apresenta dor de garganta	()
Apresenta congestão nasal	()
Apresenta diarreia	()
Apresenta manchas vermelhas no corpo	()
Esteve perto de alguém exibindo um desses sintomas de ontem para hoje	()
Na escala de PSE. Qual seu nível de esforço	()
Na escala de PSR. Qual da sua recuperação	()

ANEXO III

Termo de responsabilidade para retorno aos treinos e competições

Este termo servirá para esclarecer e nortear as condutas que serão adotadas por atleta e comissão técnica que compõem as modalidades esportivas do Programa Atleta Cidadão, ajustando-se à nova realidade mundial causada pelo COVID-19.

Respeitar as normas da Organização Mundial da Saúde (OMS) referente ao cuidado com a higiene, obedecer aos protocolos de treinamento estabelecidos pela federação e confederação da modalidade esportiva, são essenciais para que não aconteça a transmissão do vírus.

Fica sob responsabilidade da modalidade esportiva fiscalizar diariamente as condutas previstas no Protocolo de Retorno do Programa Atleta Cidadão.

É responsabilidade do responsável e do próprio atleta procurar o Sistema de Saúde e comunicar à comissão técnica se apresentar os seguintes sintomas e sinais:

1. Febre, aumento da temperatura corporal.
2. Tosse constante.
3. Coriza (secreção nasal).
4. Falta de ar e cansaço excessivo, em momento de repouso.
5. Dor no corpo e juntas, (não causado pelo treinamento).
6. Sintomas gastrointestinais como diarreia.

O atleta que manifestar algum dos sintomas acima citados, deverá afastar-se dos treinamentos.

Caso confirmado o teste com resultado positivo para COVID-19, o atleta só retornará aos treinamentos mediante atestado com liberação médica.

Ter atitudes corretas de comportamento serão de extrema importância para que haja fluidez do regulamento proposto pela OMS e órgãos responsáveis pelo esporte.

OBSERVAÇÃO

É importante observar a condição de saúde do atleta, como a síndrome gripal que pode variar seus sintomas desde uma apresentação leve e assintomática até episódios mais graves.

Tomar precauções quando o atleta apresentar alguma condição clínica de risco pré-existente tais como: diabetes, hipertensão, doença respiratória crônica ou doença cardiovascular.

O Programa não disponibilizará o kit abaixo citado

KIT OBRIGATÓRIO PARA O RETORNO AOS TREINOS E COMPETIÇÃO DE ATLETAS E

COMISSÃO TÉCNICA:

- Máscara de proteção facial;
- Toalha individual;
- Garrafinha de água individual;
- Material de higiene pessoal;
- Álcool em gel 70% para uso pessoal quando não estiver no ambiente de treino/competição;
- Par de calçados (tênis, sapatilha, chuteira) exclusivo para ser utilizado durante o treino e competição.



TERMO DE CIÊNCIA E COMPROMETIMENTO

Eu _____ responsável pelo (a) atleta (citado abaixo) estou ciente da conduta e dos procedimentos adotados para o retorno aos treinos e as competições vinculadas ao Programa Atleta Cidadão, cujo objetivo é proteger a integridade física dos seus atletas.

Comprometo-me a cumpri-lo integralmente e observar o atleta quanto a possíveis sintomas citados no Termo de Responsabilidade e tenho ciência de que o não cumprimento acarretará em sanções junto ao Programa.

Caso o atleta seja maior de idade (18 anos e acima), o responsável aqui citado poderá ser o mesmo.

Atleta: _____ idade: _____

Modalidade: _____ Gênero () Masculino - () Feminino

Li e compreendi, ciente de que o Programa tomará as medidas sanitárias de prevenção descritas no seu Protocolo de Retorno e caso o atleta venha a contrair COVID-19 não imputarei responsabilidades ao Programa e a Prefeitura.

Autorizo assim, o retorno do atleta aos treinamentos e competições pelo Programa Atleta Cidadão conforme ao planejamento da modalidade.

São José dos Campos _____, _____, 202__

Assinatura do Responsável legal

RG

Assinatura coordenador

CREF

Referências

<https://www.cob.org.br> - comitê olímpico brasileiro

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses> - OMS

<https://covid.saude.gov.br> - governo federal

Site do CREF, Secretarias Estaduais de Saúde e prefeituras

Do Portal do Governo. Governo de SP anuncia suspensão de aulas e eventos com mais de 500 pessoas. <https://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/saude-e-centro-de-contingencia-atualizam-cenario-sobre-novo-coronavirus-em-sp>

Lima CMAO. Informações sobre o novo coronavirus (COVID-19). Radiol Bras. 2020 Mar/Abr;53(2):V–VI.

Confederação Brasileira de Futebol. Guia médico de sugestões protetivas para o retorno às atividades do futebol brasileiro.

<https://www.cbf.com.br/a-cbf/informes/index/cbf-publica-guia-medico-para-retorno-das-atividades-do-futebol>