



**PROTOCOLO DE REGRESSO
AOS TREINOS DA CBHG
AGOSTO 2020**

Protocolo de Regresso aos Treinos – COVID-19

O presente Protocolo serve de orientação às Instituições (Associações, Clubes, Federações) das recomendações disponibilizadas pelos diversos órgãos, nacionais e internacionais, no âmbito da pandemia COVID-19, provocada pelo vírus SARS-CoV2. Este documento é de leitura obrigatória por parte dos dirigentes das Instituições e as suas informações devem ser devidamente disponibilizadas, de modo a informar o maior número de pessoas. Ressalta-se ainda que as informações sobre a COVID-19 estão em constante atualização, pelo que poderá ser necessário promover quaisquer reformulações necessárias ao documento original. Por fim, a leitura do mesmo não substitui a necessidade das Instituições em consultar as orientações de saúde pública municipal, estadual e federal e outras entidades, nacionais e internacionais (OMS).

1. ENQUADRAMENTO

As instalações desportivas em funcionamento devem ser higienizadas segundo as regras gerais aplicadas a outros espaços e recomendamos que as equipas e atletas estejam atentos e observem se os espaços por eles utilizados estão sendo higienizados e possuem protocolos próprios. Assim, todos os Clubes, atletas e profissionais devem ter em conta as condições gerais publicadas pelas Secretarias Municipal e/ou Estadual de Saúde:

- Disponibilidade de máscaras e gel desinfetante;
- Higienização regular dos espaços;
- Lotação máxima reduzida;
- Higiene das mãos e etiqueta respiratória;
- Distanciamento físico (2m);
- Uso obrigatório de máscaras em locais fechados com múltiplas pessoas;
- Lotação máxima de 5 pessoas/100m² nas instalações fechadas.

2. RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA AS INSTITUIÇÕES

Entendemos que cada clube com ou sem local próprio de prática deve possuir um protocolo com regras próprias de utilização dos seus respectivos espaços, seguindo as orientações das instituições de saúde e públicas. Além disso, transmitimos as recomendações gerais abaixo:

A. Campo

- Possuir locais para a lavagem das mãos, bem como desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), num local fixo e visível a todos.
- Ter uma boa sinalização de higiene em todos os locais de passagem, vestiários, etc... (especificar ou explicar melhor o que significa “sinalização de higiene”)
- Em cada campo, deverá estar afixado, em local visível, o horário de treinos com a hora de entrada e saída do campo. É necessário também afixar o horário de limpeza e desinfecção de materiais, equipamentos e vestiários.

- Assegurar arejamento dos vestiários, preferencialmente ventilação natural; caso seja necessário usar ar condicionado, o aparelho deve utilizar exclusivamente ar proveniente do exterior e a recirculação de ar deve ser desativada; deverão ser realizadas no mínimo 6 renovações de ar por hora.
- Possuir uma sala de isolamento para casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 e garantir que reúna as condições necessárias:
 - I. Deve conter EPIs (equipamentos de proteção individual) como luvas e máscaras;
 - II. Comida (ex.: pacote de bolachas, pacotes de sumo) e água;
 - III. Deve ter ventilação natural e instalações sanitárias próprias.
- Desenvolver e disponibilizar a comunicação sobre:
 - I. Características clínicas do COVID-19 e medidas preventivas, especialmente práticas de etiqueta respiratória (o que significa “etiqueta respiratória”?) e de lavagem das mãos;
 - II. Os critérios segundo orientação médica para encaminhar pessoas com sintomas para uma área de isolamento e o pedido de apoio médico;
 - III. Distanciamento social/físico;
 - IV. Uso de EPIs, nomeadamente máscaras;
 - V. Significado e implicações práticas da quarentena, auto-isolamento e auto-monitorização no contexto desportivo (por exemplo no que se refere a comparecer a um treino/jogo).
- Garantir a disponibilidade de luvas para o staff das equipas e providenciar a limpeza e higienização de roupa, toalhas, etc.
- Disponibilizar treino específico ao staff e operacionais da infraestrutura desportiva.
- Qualquer atleta, membro do staff ou operacional do campo que tenha estado fora do Brasil e que regresse na altura do início dos treinos, terá de ser submetido a uma avaliação médica à chegada e efetuar testes de despiste do Covid-19 e de imunidade.
- Dispor de lenços de papel, toalhas desinfetantes e recipientes, com tampas, para os descartar (após única utilização), em todos os locais de maior acesso (campo, vestiários, banheiros, ônibus, etc.).
- Determinar onde será realizada a quarentena de atletas e/ou staff que tenham estado em contato com casos positivos de COVID-19.
- Indicar à equipe de limpeza do local que é necessário desinfetar maçanetas das portas, torneiras de banho, corrimões, elevadores, ou seja, locais de maior contato, em todas as áreas, várias vezes ao dia (especialmente antes e depois do uso dos locais).
- Afixação de tabela com data, hora e pessoal/serviço que realizou a última desinfecção dos espaços.
- Garantir que o staff das equipas tem acesso a todos os EPI (segundo o definido para cada profissional pelas orientações da SMS) adequados ao desempenho das suas tarefas, bem como ao treino necessário para a utilização correta dos mesmos.
- Considerar a distribuição de packs individuais de prevenção para atletas (se possível) com:
 - I. Embalagens de lenços de papel e sacos de plástico para o seu descarte;
 - II. Cartão com informações importantes de cada atleta (comorbidades, medicação habitual, alergias);

III. Máscaras de proteção (de preferência modelos como FFP2) no caso de estar doente (quaisquer sintomas, incluindo febre, tosse, falta de ar);

IV. Embalagens pequenas de toalhas desinfetantes (tem de conter álcool);

V. Desinfetante para as mãos.

B. Normas para a Fase de Treino condicionado (com restrições)

- Na entrada do campo, o profissional ou responsável da Instituição deverá verificar a temperatura e realizar um breve questionário sobre a sintomatologia dos atletas e restante do staff todos os dias de treinos, qualquer pessoa com temperatura acima dos 37,5°C ou outros sintomas deve ser encaminhada para isolamento e contactada a SMS de cada região.
- A medição de temperatura deverá ser efetuada através de um termômetro de infravermelho e manter uma folha de registro, neste caso a ser feita pelo próprio (ou por um profissional de saúde) para monitorar a temperatura dos atletas e staff.
- Obrigatoriedade do uso de máscara por todos durante a permanência nas instalações, à exceção das recomendações próprias do treino.
- Recomendar toalhas de utilização única ou, pelo menos, uma toalha por atleta.
- Orientar que cada atleta tenha uma garrafa de água própria e identificada.
- Manter regras de distanciamento: 2 metros em repouso; 1,5 metros durante o treinamento (com as devidas adaptações em função do posicionamento e movimentação dos praticantes).
- Qualquer atleta, membro do staff ou operacional do campo que tenha estado fora do Brasil e que regresse para os treinos, terá de ser submetido a uma avaliação médica à chegada e efetuar testes de despiste do Covid-19 e de imunidade.
- Determinar o protocolo de informação das equipes no caso de haver uma situação de caso positivo de COVID-19 e dos riscos que existem nas condições em que treinam.
- Os treinos deverão ser realizados sem a presença de público/familiares e com o mínimo de pessoas necessárias à sua realização.
- Antes, e no final de cada treino, deverão ser limpos todos os espaços (campo, vestiários, banheiros, sala de tratamentos e corredores, etc.).

C. Normas para a Fase de Treino sem restrições

- Na entrada do campo o profissional ou responsável da Instituição deverá verificar, junto à sua equipe, a temperatura e realizar/responder um breve questionário sobre a sintomatologia dos atletas e restante do staff em todos os dias de treinos. Qualquer pessoa com temperatura acima dos 37,5°C ou outros sintomas deve ser encaminhada para isolamento e contactada a SMS de cada região.
- A medição de temperatura deverá ser efetuada através de um termômetro de infravermelho e manter uma folha de registro, a ser preenchida pelo próprio ou por um profissional de saúde para monitorizar a temperatura dos atletas e staff.

- Obrigatoriedade do uso de máscara por todos durante a permanência nas instalações, à exceção das recomendações próprias do jogo.
- Recomendar toalhas de utilização única ou, pelo menos, uma toalha por atleta.
- Orientar que cada atleta tenha uma garrafa de água própria e identificada.
- Determinar o protocolo de informação das equipes no caso de haver uma situação de caso positivo de COVID-19 e dos riscos que existem nas condições em que jogam.
- Antes e no final de cada treino, deverão ser limpos todos os espaços (campo, vestiários, banheiros, sala de tratamentos e corredores, sala de reuniões, etc.).

3. RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA ATLETAS, STAFF TÉCNICO E ÁRBITROS

A. Pré-Treino

- Qualquer pessoa (atleta, staff técnico, staff do local, etc.) deve verificar de forma proativa e regular o seu estado de saúde (incluindo medir a temperatura e monitorizar a existência de qualquer sintoma).
- Os participantes devem estar cientes e cooperar com a equipe para medir a temperatura diariamente; temperaturas acima dos 37,0°C devem ser relatadas.
- Deve-se evitar o contato com pessoas doentes, inclusive o contato próximo com pessoas que sofrem de infecções respiratórias agudas.
- Qualquer pessoa que se sinta doente NÃO deve comparecer no local e ser orientada de modo a entrar em contato com as autoridades de saúde, SMS de cada região.

B. Durante o Treino

- Lavar as mãos antes e após o treino com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos). Usar um desinfetante de mãos à base alcoólica sempre que água e sabão não estiverem disponíveis.
- Cobrir a boca e nariz com um lenço de papel (utilização única) ou com o cotovelo (nunca as mãos) ao tossir ou espirrar, em seguida lavar/higienizar as mãos.
- As luvas devem ser usadas pelo *staff* e pessoal que manuseie as toalhas ou roupas no ambiente desportivo.
- À exceção dos atletas, todos os demais membros da equipe e *staff* devem estar utilizando máscara.
- Os atletas não devem compartilhar equipamento individual (tacos, máscaras, caneleiras, luvas, roupas, equipamento específico e proteções, toalhas), gel de banho e shampoo ou outros itens pessoais.
- Aconselhar os atletas a não tocarem na própria face (incluindo boca, nariz e olhos) sem terem higienizado as suas mãos antes.
- Evitar apertos de mão e abraços.
- Estar ciente da limpeza regular de itens como bolas, tacos, luvas, caneleiras, equipamentos de ginásio, musculação, etc.

- Se possível, os atletas devem vir equipados de casa e não devem tomar banho nos vestiários.

4. RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA OS ATLETAS E STAFFS

- Atividades realizadas em ambientes abertos (*outdoor*) são consideradas mais seguras do que as realizadas em locais fechados (*indoor*).
- Orientamos que sejam identificados os grupos específicos que poderiam retornar aos treinamentos.
- Definir o número máximo de jogadores e de comissão técnica que podem estar presentes no local do treinamento e no campo, de acordo com as orientações governamentais.
- Organizar a estrutura e regras de entrada e saída dos campos.
- Respeitar o distanciamento mínimo de 1,5 metros dentro do campo, e não permitir crianças com idade inferior a 12 (doze) anos.
- Utilizar os seus próprios tacos, caneleiras, máscaras, garrafas de água e outros equipamentos, especialmente os goleiros.
- Desinfetar bolas e outros equipamentos utilizados de forma comum.
- Evitar a limpeza de protetores bucais no campo ou nos vestiários.
- É proibido cuspir e limpar as secreções nasais / respiratórias no campo ou em qualquer lugar dentro das instalações que não sejam banheiros.

5. RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS POR ESPAÇOS

Entendemos que cada clube, com ou sem local próprio de prática deve possuir um protocolo com regras próprias de utilização dos seus respectivos espaços, seguindo as orientações das instituições de saúde e públicas. Além disso, transmitimos abaixo as recomendações específicas por espaços:

A. Vestiários

- A utilização dos vestiários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção preconizadas.
- Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os vestiários devem ser sujeitos a uma maior frequência de limpeza e higienização.
- Nos treinos, deve-se ponderar usar 2 ou 3 vestiários (se possível), por forma a ser cumprido o distanciamento entre atletas, de pelo menos 2 metros. Caso contrário, ponderar a utilização faseada/revezada do mesmo.
- Arejar o vestiário, mantendo as portas abertas. Não usar ar condicionado. Caso seja necessário, não utilizar a recirculação do ar.
- Deve existir um desinfetante de mãos em cada vestiário, em local fixo e visível a todos, devendo ser estimulada a sua utilização.

- Os atletas devem lavar as mãos ao chegar ao vestiário e, antes de sair, devem repetir o procedimento.
- No caso da roupa do Clube (uniformes), deve ser colocada previamente em casa, de modo a evitar aglomeração de atletas no vestiário.
- Os membros do Staff devem evitar entrar no vestiário, contudo se lá entrarem, devem respeitar o distanciamento de 2 metros com os atletas.
- Os Atletas devem permanecer o menor tempo possível dentro do vestiário, sendo previamente definida a lotação máxima.
- Se possível, os atletas devem vir equipados de casa e não devem tomar banho nos vestiários.
- Realizar a limpeza e higienização do espaço com materiais de limpeza, nomeadamente lixívia (O que é lixívia?) e desinfetante de superfícies, bem como dos bancos dos atletas, etc.
- Sempre que seja restringida a utilização dos vestiários, deve ser permitido o acesso, com distanciamento físico de 2 m, às instalações sanitárias.
- Não disponibilizar bebedouros, aparelhos de secagem de mãos e não permitir o uso de secadores de cabelo.

C. Ginásio/Sala de Musculação

- Arejar o ginásio/sala de musculação, mantendo as portas abertas. Não usar ar condicionado.
- O acesso deve seguir um horário estipulado de modo que haja uma distribuição de atletas no seu interior, considerando a sua capacidade.
- Se as equipas técnicas entenderem, o trabalho de musculação deverá ser realizado ao ar livre, ou na pista.
- O preparador físico, treinador ou profissional de saúde deve manter uma distância de 2 metros do atleta, usar máscara e lavar as mãos com regularidade.
- Deve existir um desinfetante de mãos num local fixo e visível a todos, devendo os utilizadores do ginásio/sala de musculação, utilizá-lo regularmente.
- O material deve apenas ser usado por um atleta e no final da sua utilização ser desinfetado (bicicletas, esteiras, barras, halteres, espaldar, bancos, colchões, etc.).
- Realizar a limpeza e higienização do espaço com materiais de limpeza nomeadamente lixívia e desinfetante de superfícies, após cada utilização.

D. Departamento Médico

- Arejar a sala, mantendo as portas abertas. Não usar ar condicionado.
- Deve-se evitar aglomeração de atletas dentro da sala de tratamento/fisioterapia, no máximo 2 atletas.
- Só devem usar a sala os atletas, com necessidade expressa.

- Deve existir um desinfetante de mãos fixo e visível a todos, devendo os profissionais de saúde e atletas utilizá-lo regularmente.
- Cada atleta deve usar a sua maca e não trocar durante o tratamento.
- Antes e depois de cada atleta utilizar determinada maca ou material de fisioterapia, o profissional de saúde deve desinfetar a maca e o material utilizado.
- Os atletas que necessitam devem ir diretamente para a fisioterapia sem contato com os restantes atletas, e em horário diferente dos não lesionados.
- Os profissionais de saúde devem usar máscara e lavar regularmente as mãos e manter uma distância de segurança sempre que possível.
- Os profissionais de saúde devem usar luvas para tarefas que requeiram contato com o atleta; ao terminar a tarefa, as luvas deverão ser imediatamente descartadas e as mãos higienizadas.
- Banhos de recuperação (crioterapia) devem ser realizados individualmente e respeitando procedimentos estritos de higiene e limpeza pré e pós-utilização.
- Na sala médica, devem ser respeitadas todas as regras, devendo apenas entrar um atleta de cada vez.
- Realizar a limpeza e higienização do espaço com materiais de limpeza, nomeadamente lixívia e desinfetante de superfícies, bem como macas, equipamentos, etc., após cada utilização.

E. Sala de Reuniões / Auditório

- Reuniões, palestras e vídeos devem ser por videoconferência, se não for possível fazer na sala de reuniões/auditório.
- Deve-se garantir o distanciamento entre Staff e Atletas.
- Deve-se arejar a sala de reuniões/auditório, mantendo as portas abertas. Não usar ar condicionado.
- Deve existir um desinfetante de mãos fixo e visível a todos.
- Realizar a limpeza e higienização do espaço com materiais de limpeza, nomeadamente lixívia e desinfetante de superfícies, das secretarias, teclados e *mouses* de computador, telefones, fotocopiadoras, comandos (TV, ar condicionado, projetores, etc.) e, ainda, das cadeiras e mesas de reunião.

HOCKEY SAFETY GUIDELINES



1 RESPEITA AS REGRAS E ORIENTAÇÕES GOVERNAMENTAIS. SE TIVERES SINTOMAS DE COVID-19 NÃO DEVES TREINAR



2 CHEGA AO TREINO POR TI PRÓPRIO UTILIZANDO TRANSPORTE PRIVADO. A PE, DE BICICLETA OU DE CARRO



3 CHEGA ANTECIPADAMENTE AO TREINO



4 SEGUIE A SINALIZAÇÃO PARA ENTRAR E SAIR DO CAMPO



5 RESPEITA A DISTÂNCIA DE 1.5M ENTRE OS JOGADORES



6 NÃO TOQUES NA BOLA COM AS MÃOS



7 NÃO CELEBRES NEM DÉS "HIGH FIVES" COM OS COLEGAS DE EQUIPA



8 LAVA E DESINFETA AS MÃOS ANTES E APÓS O TREINO



9 NÃO TOQUES NO PROTETOR BUCAL COM AS TUAS MÃOS, NEM CUSPAS



10 TRÁZ E UTILIZA A TUA PRÓPRIA GARRAFA DE ÁGUA APENAS



11 TRÁZ E UTILIZA APENAS O PRÓPRIO STICK, CANELEIRAS E/OU KIT DE GUARDA REDES



12 RETORNA A CASA DIRETAMENTE APÓS O TREINO