

Protocolo SEJUV - Esporte em 3 Tempos – Areninhas.

Este documento oficial foi elaborado pela Secretaria de Esporte e Juventude do Estado do Ceará – SEJUV, como objetivo principal de orientar os profissionais do Projeto Esporte em 3 tempos e demais profissionais que trabalham diretamente e indiretamente nas areninhas e com a finalidade de minimizar riscos de exposições, contaminações e propagação pela COVID-19. O documento orienta na implementação de medidas preventivas, seguindo rigorosamente, promovendo assim, ambientes seguros e favoráveis para a retomada gradual das atividades presenciais nas areninhas, que contempla os beneficiários, professores, coordenadores e todos os colaboradores envolvidos na rotina do Projeto Esporte em 3 tempos, como os demais projetos realizados junto com as comunidades.

A flexibilização do Governo do Estado do Ceará através do [Decreto nº 33.730, de 29 de agosto de 2020](#) - descreve a decisão de retorno à prática esportiva coletivas em espaços abertos por parte do município de Fortaleza e municípios da região de saúde de Fortaleza ([consulte mapa](#)). Através desse decreto será iniciado o retorno gradual de atividades nas areninhas e quadra poliesportiva em áreas abertas. As medidas e protocolos adotados serão apresentados nas próximas páginas. A duração das práticas aqui listadas e sugeridas não têm prazo definido de validade, devendo a transição para a normalidade ocorrer de forma gradual e segura, orientado por profissionais de Educação Física, baseado nas orientações das autoridades de saúde. Este documento deverá ser fixado na entrada de cada núcleo, em local visível para todos.

AÇÕES DE PREVENTIVAS:

Devem ser adotados cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas. A colaboração individual será de grande importância para a prevenção da COVID-19. Algumas medidas são:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%, se tiver;
- Evite contato com pessoas que estejam com sintomas de gripe, resfriados, tosse e outros sintomas;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto;
- Use lenço descartável para higiene nasal;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;

- Não compartilhe objetos de uso pessoal;
- Utilize o mínimo de acessórios pessoais (anéis, relógios, pulseiras) nas mãos e nos braços, dentro e fora do trabalho;
- Higienize após a aula de cada turma o material do núcleo;
- Evite aglomerações desnecessárias nas ruas e entorno do núcleo. Se puder, ao término da aula, dirija-se à sua casa;
- Retire os sapatos antes de entrar em casa. Lembre-se de higienizá-lo depois;
- Ao entrar em casa com as roupas da rua, retire-as e coloque-as para lavar imediatamente. Se não for possível, coloque-as dentro de uma sacola e guarde-as separadamente até lavar;
- Lembre-se de higienizar seu carro ao entrar e após sair dele;
- Não é recomendado o sistema de carona de qualquer tipo, mesmo entre membros da mesma família e que residam na mesma residência;
- Evite ao máximo o uso de transporte público. Caso seja imprescindível, opte, se possível, pela utilização de táxi ou pelo sistema de transporte individual por aplicativos (Uber, 99 Táxi e outros.);
- No caso da utilização de táxis e/ou do sistema de transporte individual por aplicativos ou público, é aconselhável o uso de máscara e a higienização das mãos antes e após sair do veículo;
- Ao chegar em casa, tome um banho para a higienização total e, só depois disso, faça qualquer outra atividade doméstica ou interaja com outras pessoas da sua casa;
- Higienize todos os objetos que foram e voltaram com você da rua, como celular, carteira, bolsa, relógio, cinto, chave de casa, chave do carro e qualquer outro que tenha tido algum tipo de exposição. É recomendável evitar a uso de itens não essenciais neste momento. Os usados diariamente, como bolsas, mochilas e outros, devem ficar em local protegido e separado na casa;
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar, informar com antecedência ao supervisor responsável;
- Utilize máscaras, desde sua saída de sua residência.

FASES DE RETOMADA PARA O PROJETO ESPORTE EM 3 TEMPOS

Fase 01 – PREVISÃO DE DURAÇÃO 4 SEMANAS OU DE ACORDO COM NOVO DECRETO

Capacitação dos profissionais;

Aplicação das medidas preventivas obrigatórias;

Bate-Papo preventivo;

Controle de acesso;

Uso obrigatório de máscara durante as atividades;

Cada aluno deverá levar sua máscara, toalha de rosto e garrafinha de água;

Presença do profissional de educação física;

Realização de treinos leve e moderados.

Proibido o uso de banheiros, vestiários e bebedouros.

Diminuição da turma entre 50% a 70% - limite máximo de 20 alunos;

Redução de 20 minutos do tempo de aula;

Não será permitido treinos coletivos, jogos coletivos, competições ou amistosos;

Distribuição de Kits preventivos (parceria com secretarias da saúde estadual/municipal);

Teste com os profissionais do projeto mensalmente (parceria com secretarias da saúde estadual/municipal)

Produção de cartazes, vídeos informativos educativos sobre a Covid-19 (parceria com secretarias da saúde estadual/municipal)

Fase 02 - PREVISÃO DE DURAÇÃO 4 SEMANAS OU DE ACORDO COM NOVO DECRETO

Medidas preventivas obrigatórias;

Presença do profissional de educação física;

Uso obrigatório de máscara durante as atividades;

Realização de treinos moderados à intenso

Redução de 10 minutos do tempo de aula;

Controle de acesso;

Proibido o uso de banheiros, vestiários e bebedouros.

Permissão de treinos coletivos, jogos e amistosos com tempo reduzido;

Diminuição da turma entre 35% a 50%.

Fase 03

Medidas preventivas;

Controle de acesso;

Presença do profissional de educação física;

retorno dos treinos coletivos, jogos e amistosos;

palestras e orientação para a vacinação.

1. NORMAS GERAIS

1.1. Para o município de Fortaleza e municípios da região de saúde de Fortaleza ([consulte mapa](#)), está liberada a prática de atividades esportivas coletivas no equipamento areninhas tipo 1 e 2 do Projeto Esporte em 3 tempos, desde que a realização das atividades físicas coletivas ocorra em respeito aos protocolos e procedimentos aos decretos estaduais e municipais vigentes.

1.2. Recomenda-se a presença e acompanhamento de um profissional de educação física responsável devidamente credenciado no Conselho Regional de Educação Física – CREF ou por algum membro de entidades/associações legalmente constituídas. Este será responsável pela aplicação e monitoramento dos procedimentos e o controle de acesso, observados os protocolos gerais e este setorial e com a prévia autorização do gestor do espaço.

1.3. É de responsabilidade do profissional de educação física ou entidades/associações garantir o cumprimento de todas as medidas de biossegurança por parte de todos os praticantes durante todo o período de permanência no local para atividade.

1.4. Restringir e limitar o quantitativo de atendimento, por público, horários e apenas por agendamentos de horários do projeto para preservar o distanciamento social e evitar aglomerações. Recomendamos a presença de apenas dois times no horário agendado. Respeitando o quantitativo máximo de jogadores em campo (areninha tipo 1 e areninha tipo 2) e o máximo de 05 (cinco) jogadores reservas por time.

1.5. Recomenda-se restringir e limitar o quantitativo de atendimento, por público, horários e apenas por agendamentos de horários da comunidade, entidades e instituições para preservar o distanciamento social e evitar aglomerações. Orientamos o intervalo de 20 (vinte) à 30 (trinta) minutos entre os agendamentos de horários.

1.6. Recomendamos que no local de atividades físicas tenha disponível pia, água corrente, sabão, papel toalha e álcool-gel 70% em ambiente aberto e ventilado. Não será permitido o uso de vestiários, banheiro e bebedouros, nesse primeiro momento.

1.7. Para os Projetos Esportivos relacionados a crianças e adolescentes (Projeto Esporte em 3 tempos e outros), é vedada a prática de qualquer modalidade que gere contato físico entre os praticantes a qualquer instante. Os praticantes de atividades físicas devem manter distância mínima de 2 - 3 metros de outros praticantes durante todo o período de exercício.

1.8. Para os Projetos Esportivos relacionados a crianças e adolescentes (Projeto Esporte em 3 tempos e outros), a prática esportiva deverá sempre evitar pelotões e aglomerações. Não serão permitidos treinos coletivos, jogos coletivos, competições e amistosos.

1.9. Limitar o tempo máximo de permanência dos praticantes até 40 (quarenta) à 50 (cinquenta) minutos para a realização de atividades físicas.

1.10. Orientamos que seja realizado o intervalo de 20 (vinte) à 30 (trinta) minutos entre os agendamentos, com a finalidade de evitar e reduzir aglomerações.

1.11. Orientar os alunos e praticantes quanto as boas práticas de conduta para evitar a COVID-19, como utilizar álcool, lavar as mãos, uso de máscara, aglomerações, conversas e movimentos exagerados e desnecessários.

1.12. Fica proibida a participação de qualquer pessoa (profissional ou aluno) que apresente quaisquer sintomas relacionados à COVID-19 (febre, tosse, dor de garganta e/ ou falta de ar) ou que mantiveram contato recente com algum parente, familiar, amigo ou vizinho próximo, no período de 14 dias.

1.13. Recomenda-se a aplicação de atividades leves e individuais. Evitar atividades de alta intensidade, por conta do uso da máscara e possível dificuldade de respiração.

2. PARTICIPANTES E PROFISSIONAIS

2.1. Assegurar procedimento de entrevista, podendo ser por meio digital, sobre a condição sintomática de cada aluno a cada momento de agendamento de aula. Caso o aluno apresentar algum sintoma atribuído à Covid-19, a sua participação deve ser proibida e suas informações repassadas para as entidades municipais para o acompanhamento e monitoramento.

2.2. Os alunos e profissionais pertencentes ao grupo de risco ficarão proibidos de frequentar os locais de prestação de atividades físicas, até ordem posterior, quais sejam: pessoas que apresentem sintomas relacionados à COVID-19 (febre, tosse, dor de garganta e/ ou falta de ar); portadores de imunodeficiência de qualquer espécie; transplantados; portadores de demais comorbidades.

2.3. É obrigatório que cada aluno esteja e utilize seus objetos de uso pessoal tais como: garrafa de água, uma toalha de rosto, caso haja necessidade, não sendo recomendada a compra de bebidas e alimentos durante a prática esportiva.

2.4. Recomenda-se evitar grandes deslocamentos para realização das atividades.

2.5. Recomenda-se a NÃO utilização de veículos ou transporte público ou privado pelos alunos para realizarem seus trajetos de ida e retorno ao local da prática de atividade física. Tampouco a prática de caronas entre pessoas de mesma residência em qualquer situação.

2.6. Não serão permitidos pelotões e aglomerações, principalmente nos períodos de pré e pós-treino, nas proximidades da Areninha;

2.7. O aluno deverá chegar somente no horário marcado do seu treinamento e ir sair imediatamente da Areninha, logo após o término. Afim de evitar aglomerações no ambiente.

2.8. Limite de no máximo 15 alunos por turno. Poderá o professor ou responsável reduzir, ainda mais, esse número de acordo com a necessidade;

2.9. Recomenda a diminuição de 10 - 20 min de tempo/treino, esse tempo deve ser utilizado para aplicação ou esclarecimentos dos procedimentos e medidas preventivas.

2.10. O aluno ou participante não perderá sua vaga do projeto durante esse período de adaptação. Fica assegurado o seu retorno em um período mais apropriado e determinado pela coordenação.

3. EPI'S / Equipamento e Kit.

3.1. Os Profissionais de Educação Física e os alunos devem usar máscara, preferencialmente de tecido ou tnt (tecido não entrelaçado), durante todo o atendimento e atividades físicas realizadas. A mesma deverá ser trocada no final do treino ou quando estiver molhada ou com sujeira.

3.2. É obrigatório que cada aluno esteja e utilize seus objetos de uso pessoal tais como: garrafa de água, uma toalha de rosto, caso haja necessidade, não sendo recomendada a compra de bebidas e alimentos durante a prática esportiva.

3.3. Todas as pessoas devem seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção, combinando com outras medidas de proteção e higienização.

3.4. Uso obrigatório de máscara durante as atividades individuais e treinamentos. Recomendamos inclusive durante partidas coletivas e treinos leves.

4. CONDIÇÕES SANITÁRIAS E OUTROS

4.1. Disponibilizar locais para a lavagem adequada das mãos providos de pia, água, sabão líquido, papel toalha, lixeiras com tampa com acionamento por pedal e garantir o acesso de pontos de higienização providos com material de limpeza e desinfecção, como soluções alcoólicas, solução de hipoclorito de sódio e outros sanitizantes, para uso pessoal em quantidade por todo o período de atividades físicas e de turno de trabalho.

4.2. Evitar contato físico com superfícies em locais de uso comum, reforçando a higienização das mãos com água e sabão e/ou utilização de preparações alcoólicas 70%, após contato físico em bens de uso comum como bancos, corrimãos etc. Manter e reabastecer dispensadores com soluções alcoólicas a 70% para a higiene das mãos (sob as formas gel, spray ou espuma).

4.3. É proibido o compartilhamento de materiais entre praticantes em uma mesma sessão de atividade física (coletes, bolas, bastões e outros). É proibido os exercícios que envolvam lançamentos de objetos entre alunos, que caracterize um compartilhamento de material.

4.4 Na medida do possível, é recomendado aos praticantes que as atividades físicas sejam realizadas continuamente, evitando paradas desnecessárias. Em caso de necessidade de parada devido às condições físicas da pessoa, que esta seja realizada no menor espaço de tempo possível para minimizar a permanência nos locais e contatos com objetos.

4.5. O profissional de Educação Física deve disponibilizar álcool em gel 70%, água e sabão e/ou outros materiais adequados para os alunos.

4.6. É responsabilidade exclusiva do profissional o recolhimento e a higienização dos materiais a serem usados nas aulas, sendo recomendado ao professor limitar o uso de equipamentos nas aulas, como alvos, fitas suspensas, cones dentre outros.

4.7. Proibir o revezamento de equipamentos e compartilhamento de materiais pessoais e de treinos (coletes, apitos e outros), devendo estes serem higienizados após o uso. No caso da utilização de colchonetes, os profissionais deverão atentar também para os procedimentos de higienização.

4.8. Serão produzidos conteúdos audiovisuais e material impresso (Cartazes, vídeos e outros) com a finalidade de promover campanhas educativas e informativas. Assim incentivar a prevenção de contaminação da COVID-19. Este conteúdo será repassado para os professores, os mesmos, deverão repassar para seus alunos e pais/responsáveis.

4.9 Serão promovidas capacitações/treinamentos, em regime on-line, para os profissionais do Projeto Esporte em 3 Tempos.