



**PROTOCOLO DE RETOMADA DAS ATIVIDADES  
PRESENCIAIS NOS CENTROS OLÍMPICOS E  
PARALÍMPICOS DO DISTRITO FEDERAL**

BRASÍLIA-DF



## INTRODUÇÃO

A Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal desenvolve por meio os Centros Olímpicos e Paralímpicos as políticas públicas de inclusão social por meio do esporte. O objetivo é oferecer a comunidade, prioritariamente às crianças e adolescentes, uma alternativa de vida usando atividades sócio-recreativas, esportivas e de lazer, que despertam nos alunos valores como cooperação, solidariedade, pensamento crítico e autoestima.

As atividades desenvolvidas são supervisionados pela Subsecretaria dos Centros Olímpicos e Paralímpicos (SUBCOP) que examina aspectos qualitativos e quantitativos, assim como seus respectivos controles. Essa abordagem possibilita uma análise global e o conhecimento das informações necessárias para ajustar o planejamento elaborado, com o objetivo de mantê-lo sempre atualizado aos interesses maiores do Programa.

Entre as opções estão atividade física orientada; atletismo; basquete; capoeira, ginástica artística, localizada, acrobática e rítmica; desenvolvimento motor I e II; capoeira; futebol de areia; futsal; futebol society; handebol; hidroginástica; natação; tênis e vôlei de quadra. Pessoas com deficiência podem praticar, entre outras modalidades, bocha; natação, programa de inclusão, atletismo e estimulação básica.

## JUSTIFICATIVA

A Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal (SELDF) face o novo contexto decorrente da pandemia provocada pela doença covid-19, que criou um cenário completamente novo, veem propor protocolos para o retorno gradual das atividades, levando em conta as orientações para a saúde e o bem-estar social dos usuários e colaboradores, por meio da adoção de medidas de segurança recomendados pelas autoridades sanitárias.

A Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal, veem adotar as medidas sugeridas pelo Guia para a prática de Esportes Olímpicos no cenário da covid-19, produzido pelo Comitê Olímpico do Brasil-COB.

Os Centros Olímpicos e Paralímpicos do Distrito Federal estão desde o dia 11 de março de 2020, em cumprimento do Decreto de nº 40.509 do Governo do Distrito Federal, com as atividades presenciais suspensas.



A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que “todas as pessoas pratiquem atividade física, visto que os benefícios são inúmeros para o corpo e a mente, além de fortalecer o sistema imunológico, fazendo com que o corpo crie respostas mais rápidas, para combater os microrganismos invasores” (OLIVEIRA et al, 2011).

Além de se orientar pelo Guia para a prática de Esportes Olímpicos no cenário da covid-19, produzido pelo Comitê Olímpico do Brasil-COB, a Subsecretaria dos Centros Olímpicos e Paralímpicos (SUBCOP/SELDF), consultou também Organizações Sociais Civis (OCSs) com ampla experiência no ramo.

Os Centros Olímpicos e Paralímpicos (COP) de todo o Distrito Federal oferecem 61.618 vagas, para alunos com idade inicial de 4 anos até idosos de diferentes idades e comorbidades, além pessoas com diversos tipos de deficiência (física, visual, auditiva, intelectual) existentes em nosso contexto.

Das vagas oferecidas nas mais diversas modalidades de atividades físicas nos 12 Centros Olímpicos e Paralímpicos, no processo de rematrículas de 2020, foram feitas 23.631 rematrícula até a suspensão decorrente da covid-19.

## DOS PROCEDIMENTOS PARA RETOMADA DAS ATIVIDADES PRESENCIAIS DOS COP's

### Da sensibilização dos colaboradores e terceirizados com o esclarecimento de alguns temas

Os colaboradores e terceirizados prestadores de serviço que desenvolvem suas atividades, nos COPs, deverão realizar o exame da Covid-19 antes do início das atividades ao COP, até 5 dias antes, os exames serão de responsabilidade dos entes, que mantem contratos com SEL.

Todas as pessoas que adentrarem as instalações do COP/SELDF deverão ser submetidas ao seguinte processo de triagem:

Aferição da temperatura corporal por termômetro digital infra vermelhos (Sem toque), não sendo permitido a entrada de pessoas cuja temperatura esteja acima de 37,8 Graus.

Colaboradores e terceirizados prestadores de serviço, deverão ser orientados que, tão logo identificados com sintomas básicos da Covid-19 devem ficar em casa e tomar todas as



providências definidas pela Secretaria de Saúde.

Os espaços dos COPs/SELDF deverão ser sinalizados com informações de afastamento (espaços) respeitando o distanciamento mínimo de 01 metro, este procedimento realizado pelos professores, conforme atividade a ser desenvolvida, sob a supervisão da Direção do COP/SELDF.

Uso permanente de máscaras e higienização adequada das mãos e outras etiquetas de higiene;

Novos hábitos, como evitar tocar ou tocar o mínimo possível em objetos comuns, interruptores de luz, portas, micro-ondas etc;

As Instituições parceiras poderão realizar as reuniões de coordenação de equipe de forma remota;

Os profissionais/estagiários deverão trabalhar **PREFERENCIALMENTE** em turnos fixos, para que o turma na sala de treinamento seja sempre a mesma;

Nas unidades do COP onde existem salas de atendimento cedidas para UBS, nestas não recomendamos que seja feito teste para covid-19.

## DOS PROCEDIMENTOS PARA LIMPEZA DE SUPERFÍCIES E OBJETOS

Afirmando o compromisso com a saúde dos usuários dos Centros Olímpicos e Paralímpicos do Distrito Federal, a Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal, vem adotar as medidas sugeridas pelo Guia para a prática de Esportes Olímpicos produzido pelo Comitê Olímpico do Brasil-COB, relativas as tabelas de frequência e dos processos de limpeza relacionadas ao uso de materiais, equipamentos e produtos químicos a serem utilizados para a limpeza de superfícies e equipamento, face a similaridade das condições de treinos e ambientes, conforme anexos B e C.

Segundo o Guia, os procedimentos sugerido pelo Comitê Olímpico do Brasil, adotadas pela SELDF, foram ajustados em suas metodologias de acordo com as orientações da ANVISA sobre a questão.

É de extrema importância que os ambientes em comum sejam limpos e esterilizados várias vezes ao dia. Assim, os vetores de contaminação são quebrados, evitando que o local se torne um foco de contaminação: banheiros, arquibancadas, locais de atendimento ao público e que sejam fechados como o bloco do administrativo.

Fica determinado que a limpeza dos tatames, colchonetes e equipamentos de ginástica



deve ser feita AO FINAL DE CADA AULA pelos professores e estagiários dos instituto parceiros; podendo, após avaliação do Diretor do COP, a participação de alunos/usuários na limpeza dos equipamentos. Deverá ocorrer a higienização de calçados na entrada do COP.

A separação em grupos se dará na utilização dos banheiros, onde os ocupantes de cada grupo só poderão utilizar os sanitários relacionados aos seus espaços.

Descumpridas as orientações de uso, os ambientes deverão ter seu acesso interrompido por tempo indeterminado, são eles:

– Banheiro de Colaboradores: Nossa estrutura não permite portas abertas o tempo todo. Manter todas as janelas abertas, com ciclos de higienização várias vezes ao dia.

– Vestiário do Ginásio: Devemos intensificar a higienização com o recolhimento de lixo mais de uma vez ao dia, e, alimpeza se possível com solução a base de cloro ou Quaternário de Amônia. Disponibilizar álcool em gel e sabão nas bancadas.

– Vestiário da Piscina: Ponto de maior preocupação do COP. Quando do retorno desta atividade, neste local, devemos liberar o uso dos chuveiros escalonados um sim e um não, situação desconfortável para os alunos, mas necessária para evitar qualquer contaminação ou foco.

## PROCEDIMENTOS E METODOLOGIA PARA DESCARTE DE LIXO

Com base na Nota Técnica da ANVISA - GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 04/2020 - ORIENTAÇÕES PARA SERVIÇOS DE SAÚDE: MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE QUE DEVEM SER ADOTADAS DURANTE A ASSISTÊNCIA AOS CASOS SUSPEITOS OU CONFIRMADOS, nas orientações adotadas pelo COB ([guiaesportecovid.cob.org.br](http://guiaesportecovid.cob.org.br)), **os resíduos devem ser acondicionados, em sacos, que devem ser substituídos quando atingirem 2/3 de sua capacidade ou pelo menos 1 vez a cada 48 horas, independentemente do volume**, e identificados pelo símbolo de substância infectante. Os sacos devem estar contidos em recipientes de material lavável, resistente à punctura, ruptura, vazamento e tombamento, com tampa provida de sistema de abertura sem contato manual, com cantos arredondados. Estes resíduos devem ser tratados antes da disposição final ambientalmente adequada.

Alguns outros pontos deverão ser levados em consideração:



**Lixeiras individuais devem ser revestidas com sacos plásticos que deverão ser fechados pelo funcionário usuário da lixeira no final do dia;**

**Profissionais de limpeza deverão utilizar máscaras e luvas exclusivas para o recolhimento de lixo;**

A higienização dos EPIs, vestiários, refeitórios e demais locais de trabalho, veículos (caminhões coletores, carretas, furgões etc.) e contentores deverá ser intensificada, sempre que possível, com utilização de desinfetantes;

O descarte do lixo geral deverá ser feito apenas nos dias de coleta, evitando que os sacos sejam rasgados por animais.

## **DO FLUXO DE PESSOAS**

As medidas sugeridas pelo Guia para a prática de Esportes Olímpicos (COB), que orientam as rotinas a serem seguidas pelos usuários dos Centros Olímpicos e Paralímpicos, face as suas individualidades relativas a ocupação do espaço/terreno, com o fito de dar maior fluxo, setorização dos espaços, evitando uma possível dissiminação do contágio, assim:

A circulação deverá ser realizada de forma objetiva, respeitando as interdições e o afastamento dos indivíduos;

Os fluxos estabelecidos deverão ser respeitados, nos quais os colaboradores, terceirizados e alunos deverão ocupar apenas as zonas designadas;

Apenas áreas necessárias para o funcionamento da instalação deverão estar disponíveis;

Será priorizada a circulação por escadas, salvo exceções (mobilidade reduzida, carregamento de carga).

## **DA HIGIENE PESSOAL**

Para garantir uma boa higienização, os colaboradores, alunos e acompanhantes deverão:

**Lavar as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool ao entrarem no COP;**

Uso obrigatório de máscara por todos. As máscaras dos usuários serão de responsabilidade de cada usuário;



Deverá conter álcool 70% (líquido ou em gel) para cada setor: portaria, professores, estagiários, GDP, CPD e GAS.;

**Lavar as mãos depois de ir ao banheiro (esse deverá ser devidamente higienizado a cada troca de horário/turma)**, os materiais de higienização deverão ser repostos sempre que necessário;

Todos os materiais esportivos serão higienizados com álcool 70% **por meio dos professores e estagiários após cada aula**, devendo cada material ser preferencialmente de uso individual;

**O COMPARTILHAMENTO DE EQUIPAMENTO SÓ É PERMITIDO APÓS A DEVIDA HIGIENIZAÇÃO;**

Utilização de Equipamento de Proteção Individual - EPI para cada professor, estagiário e prestadores terceirizados durante as aulas e higienização com álcool 70%;

Os materiais de higiene deverão ser descartados em recipientes sinalizados;

Na mesa de cada funcionário do administrativo deverá ter um kit higiene para limpeza de responsabilidade pessoal, composto por álcool gel 70%.

## DA COMUNICAÇÃO E DA SINALIZAÇÃO

A comunicação e a sinalização são primordiais para o cumprimento das rotinas prevista neste protocolo, garantindo a efetividade das medidas que visam à diminuição dos riscos de contaminação pelo covid-19 e, conseqüentemente, sua propagação.

### **Da sinalização vertical**

Avisos (Banners, placas e Cartazes diversos) contendo os procedimentos e sinalizações de determinadas funções e áreas, com especificidades diferentes, podendo ser afixados em áreas de banheiro, copa, áreas de treino, áreas comuns, lixeiras e elevadores. Algumas situações onde estes avisos podem ser aplicados:

Sinalização de bloqueio do ambiente;

Infográficos com orientações de comportamento;

Infográficos com instruções de utilização de equipamentos compartilhados;

Infográficos com instruções dos procedimentos de limpeza;

Sinalização dos pontos de sanitização;



Infográficos com cores para diferenciação da tipologia dos produtos sanitizantes por finalidade de uso;

Infográficos com instruções sobre o uso dos sanitários;

Infográficos com instruções sobre o uso da copa;

Sinalização dos fluxos adaptados para cada fase;

Sinalização em objetos com proibição ou restrição de uso (guiaesportecovid.cob.org.br).

## DO ACESSO E PERMANÊNCIA NO INTERIOR DO COP – ENTRADA/SAÍDA

Entrada/Saída de alunos, servidores, colaboradores, terceirizados e acompanhantes:

Estabelecer um portão de entrada e outro de saída (a depender da estrutura de cada COP), os quais deverão receber sinalização informativa das medidas de profilaxia e orientação do fluxo/percursos a serem realizados no interior do COP, a atender do interesse do usuário;

Disponibilização de “dispenser” com álcool em gel em todos os equipamentos desportivos, banheiros, salas, corredores e demais locais a depender da análise da Direção do COP.

AFERIÇÃO DA TEMPERATURA DE CADA USUÁRIO, NA ENTRADA DO COP, Treinar o servidor prestador de serviço terceirizado de preferência (Vigilante) para que, quem estiver com temperatura igual ou superior a 37,8°, a pessoa seja instruída a voltar para casa e, se a febre persistir procurar atendimento médico.

Instalação de pontos descontaminadores, como por **exemplo os tapetes sanitizantes nas entradas e saídas de pessoas do centro; na entrada do prédio administrativo; em todas as portas do ginásio e dos equipamentos onde estão ocorrendo aulas.**

Evitar aglomerações em qualquer dependência do Centro Olímpico e Paralímpico.

Evitar qualquer tipo de contato físico.

Os alunos só poderão entrar nos COPs, utilizar o equipamento e realizar as aulas desde que estejam permanentemente de máscara, retirando-a somente nas atividades conforme orientação do professor, respeitando o decreto do GDF.

O aluno deve ser instruído a vir já trocado para a atividade e, trazer sua garrafa de água e a sua toalha individual, sendo autorizado o uso do bebedouro para enchimento de





garrafas individuais trazidas pelos usuários. É VEDADO AO ALUNO USAR O BEBEDOURO SEM SEU RECIPIENTE, NÃO PODE BEBER DIRETO.

Será autorizado somente um acompanhante para crianças até 12 anos, idosos e PCD. Havendo a necessidade de mais de um acompanhante este deverá ser avaliado pela Direção do COP e pela Gerência Pedagógica da instituição.

## DO DISTANCIAMENTO FÍSICO

Abaixo são descritas algumas medidas para garantir a distância mínima de 1,0 metro entre cada pessoa.

Acesso à sala de professores limitada a 50% da capacidade da sala e mantendo todos os protocolos de segurança.

Disponibilizar cadeiras distantes em 1,0 metro umas das outras, para que os professores deixem seus pertences durante as aulas.

Evitar cumprimentos como: abraços, beijos e apertos de mão, já que estas formas de contato físico são os maiores meios de transmissão.

## DO PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO EM CASOS POSITIVOS DE COVID-19

Apesar de toda prevenção e plano de conduta para garantir a segurança e bem-estar de todos, é possível que algum colaborador ou familiar seja eventualmente diagnosticado com covid-19. Nesta situação, a primeira recomendação é que o gerente pedagógico comunique ao Diretor e que busquem tranquilizar e orientar o colaborador quanto aos procedimentos internos:

**O colaborador deverá comprovar o contágio por meio de exame clínico.** Em seguida o colaborador será afastado do trabalho pelo tempo que for determinado pelo médico;

O colaborador que testar positivo deverá informar imediatamente as pessoas com quem teve contato para que todos possam realizar as prevenções necessárias;

O colaborador será acompanhado pela Gerencia de Apoio Social do COP no período de isolamento.

Lembramos que todo atestado médico deve ser homologado.



**Da situação em que o colaborador declarar ser considerado caso suspeito de infecção por COVID – 19, confirmado ou ter tido contato com casos confrimados próximos:**

O colaborador deverá informar à gerência pedagógica (GDP) para receber orientações sobre o afastamento ou a realização exclusiva de trabalho remoto;

Pessoas que tiveram contato com o colaborador devem ser colocadas em quarentena imediatamente e deverá ser orientado para a realização do teste;

A SUBCOP definirá as ações a serem repassadas aos servidores e colaboradores no sentido deste se ausentar ou permanecer em trabalho remoto.

## **DOS PROTOCOLOS PARA USO DOS ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS**

Este protocolo é específico para ser aplicado durante todas as atividades tanto para as modalidades individuais quanto para as modalidades coletivas (exceto modalidades aquáticas).

Serão aplicados um conjunto de regras com procedimentos que deverão ser cumpridos rigorosamente:

Atividades sem deslocamento: distanciamento de 1 metro de raio entre todos os alunos;

Atividades com deslocamento leve: distanciamento de 2 metros de raio entre todos os alunos;

Atividades com deslocamento rápido (corrida): distanciamento de 2 metros quadrados;

Disponibilidade de álcool ou água com solução de cloro para que o próprio aluno faça a higienização do equipamento antes e pós o uso, desde que esse seja maior de idade, caso contrário, deverá ser realizado pelo professor, estagiário ou pessoa instruída para limpeza/desinfecção;

As aulas serão adaptadas de acordo com os protocolos autorizados pela SEL, bem como o cumprimento do distanciamento e a higienização de cada equipamento e material; O ESPAÇO MÍNIMO DE 4M2 PARA CADA ALUNO DEVE SER DELIMITADO E RESPEITADO.



Sendo necessário a realização simultânea de aulas em um mesmo espaço (ginásio ou quadra por exemplo), estas deverão estar afastadas umas das outras com o distanciamento mínimo de 1 metro.

## DA IDENTIFICAÇÃO E SINALIZAÇÃO DOS AMBIENTES

Peças de Comunicação serão importantes nesta nova fase. Estamos falando de novos hábitos que devem ser comunicado de forma intensa e permanente. É importante que sejam afixados cartazes, murais e outras peças informativas por todo o COP. É de extrema importância abordar alguns tópicos como:

Incentivo à lavagem das mãos com maior frequência e demais medidas de segurança;

Sinal indicativo de número máximo de pessoas permitido no local para garantir o distanciamento social em cada ambiente;

Sinalização no chão dos ambientes comuns para reforço do comportamento de distanciamento físico, principalmente nas arquibancadas. As demarcações devem obedecer à distância de 1 metro entre as pessoas.

### Outras orientações e medidas adotadas pelos COP

Comunicar colaboradores, fornecedores e clientes no caso de aumento considerável de infectados em sua comunidade, qualquer um que desenvolva tosse seca ou febre (a partir de 37,8°C) precisa ficar em casa;

Também devem permanecer em casa (ou trabalhar remotamente) pessoas que precisaram tomar medicações como Paracetamol/Cetoprofeno, Ibuprofeno ou Aspirina, que podem mascarar sintomas da infecção.

Adoção de medidas rotineiras como:

**Controle da temperatura corporal dos colaboradores por infravermelho, no mínimo a cada 4 horas ( no ato da entrada e a cada 4 horas), ANOTANDO EM UM LIVRO (item de fiscalização da Vigilância Sanitária)**

**- Orientar o pessoal das empresas de vigilância e Limpeza a fazerem seus controles separados – a OSC deverá ter esse controle de seus colaboradores.**



## DO RETORNO DAS ATIVIDADES NOS COP's

Para o retorno das atividades, estas deverão atender o cronograma estabelecido pela SEL/SUBCOP.

A grade horária segirá a organização da estratégia de ação nos diversos espaços do COP, usando o máximo destes para evitar a concentração de pessoas e respeitando o distanciamento social proposto.

Deixar claro a necessidade do distanciamento e, se for atividade em sala, ginásio, **marcar no piso com tinta, fita colorida ou zebraada.**

Os espaços e equipamentos bloqueados de uso deverão estar sinalizados e com fitra zebraada(EQUIPAMENTO BLOQUEADO/FORA DE USO - COVID 19).

### **Das atividades**

As atividades serão realizadas nos períodos matutino, vespertino e noturno, conforme definidos pela SUBCOP.

As aulas terão duração máxima de 50 minutos, **considerando que será reservado um tempo para minutos garantir higienização do espaço e equipamento ao seu término** (dos alunos e materiais) e o deslocamento.

Desta forma devemos seguir o protocolo de realização conforme os dias da semana em que os alunos já se encontram matriculados obedecendo à periodicidade da grade horária.



## PROTOCOLO POR ATIVIDADE

### **A) Ginástica Acrobática, Artística, Rítmica, Localizada**

O aluno deverá comparecer preferencialmente uniformizado para a prática da atividade, evitando o uso do vestiário.

Os objetos devem ser colocados e transportados em uma bolsa ou mochila individual. Cada atleta terá seu local definido e demarcado na parte interna do ginásio onde os itens listados acima devem ser manipulados e guardados.

Para se ausentar do ginásio o aluno deverá recolher seus pertences, se dirigir à zona de transição e seguir até a entrada onde recolherá seus itens pessoais e fará nova higienização, como no momento em que entrou.

A distância de 1m entre os participantes deve ser respeitada e, o espaço demarcado no solo, em espaços de 2m por 2m onde o aluno deve respeitar tal espaço para o treino.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de serem usados, inclusive os colchonetes.

Todo treino de condicionamento físico deve ser preferencialmente individualizado, sendo permitido o exercício em duplas sem contato.

Só será permitido o compartilhamento de equipamentos entre os alunos após a higienização dos mesmos.

As coreografias devem ser treinadas respeitando o distanciamento mínimo de 1,0 m entre os alunos, caso necessite de um espaço maior que o demarcado a mesma deve ser feita individualmente na área de treino. Lembrar em manter a distância de 1,0 m entre os alunos que estiverem na fila para aguardar sua vez de treinar.

### **B) Pilates**

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado e, se for treinar descalço, higienizar a sola dos pés.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

A distancia de 1 m entre os participantes deve ser respeitada e, o espaço



demarcado no solo, espaços de 2,0m por 2,0m onde o aluno deve respeitar tal espaço para o treino.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de serem usados, inclusive os colchonetes.

Todo treino de condicionamento físico deve ser preferencialmente individualizado, sendo permitido o exercício em duplas sem contato.

Os colchonetes e tapetes usados nas aulas devem ser individualizados.

Só será permitido compartilhar bolas ou qualquer outro tipo de equipamento após higienizaar os mesmos.

### **C) Tênis – Simples ou Duplas**

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de ser usado.

Todo treino de condicionamento físico, alongamento e aquecimento deve ser feito preferencialmente individual, sendo cada atleta ou dupla no seu lado da quadra.

### **D) Atletismo**

Atividades propostas - corrida de 100, 200, e 400m; caminhada; salto em distância e arremesso de peso.

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de ser usado.

Todo treino de condicionamento físico, alongamento e aquecimento deve ser feito respeitando a distância mínima de 1 m entre cada atleta.

### **E) Atividade Física Orientada (AFO) e Ginástica Localizada:**

Atividades propostas - caminhada; circuitos com exercícios funcionais e alongamentos individuais.



Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de ser usado.

Todo treino de condicionamento físico, alongamento e aquecimento deve ser feito respeitando o distanciamento mínimo de 1 m entre os atletas.

Não será permitida a atividade com contato durante o treino.

#### **F) Dança: Atividades propostas - Atividades com Jump e Step.**

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de ser usado e terá o uso individualizado.

Todo treino de condicionamento físico, alongamento e aquecimento deve ser feito mantidos o afastamento mínimo de 1m para cada participante; sendo evitado a dança com contato.

#### **G) Natação**

As turmas serão compostas por um número reduzido de alunos a depender do número de rematriculados.

O aluno deverá usar a máscara até o acesso as duchas.

Antes de entrar na piscina o aluno deve passar pela ducha, respeitando o distanciamento marcado no solo.

Atribuir a cada aluno 4m<sup>2</sup> de área no deck da piscina para aquecimento, respeitando assim a distância recomendada de afastamento de 2m por pessoa;

O uso de touca é obrigatório.

Cada aluno utilizará uma raia, o que garante o distanciamento mínimo. Nesta fase, nas raias “pares” os atletas estarão na cabeceira principal; e, nas raias “ímpares” na cabeceira oposta da piscina, totalizando nessa fase até 12 atletas atendidos por piscina.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água, sendo permitido o



uso dos bebedouros apenas para enchimento de garrafas individuais trazidas.

Todo treino de condicionamento físico, alongamento, deve ser feito respeitando o distanciamento mínimo entre os alunos.

Só será permitido o uso compartilhado de equipamentos, boias, pesos, óculos, nadadeiras, palmares, APÓS OS MESMOS SEREM HIGIENIZADOS.

Cada bloco de treino terá até 15min de aquecimento em área seca, a ser disponibilizada ao lado da piscina, e até 45min de treinamento na piscina.

Ao final do aquecimento, a área destinada a este deverá ser higienizada.

Os alunos deverão treinar sempre no mesmo horário, garantindo que o grupo seja sempre o mesmo.

Ao final de cada bloco de treinamento deverá ser realizado um intervalo para os procedimentos de higienização e limpeza de todas as áreas secas.

## **H) Hidroginástica**

As turmas serão compostas por um número reduzido de alunos a depender do número de rematriculados.

O aluno deverá usar a máscara até o acesso as duchas.

Antes de entrar na piscina o aluno deve passar pela ducha, respeitando o distanciamento marcado no solo.

Atribuir a cada aluno 4m<sup>2</sup> de área no deck da piscina para aquecimento, respeitando assim a distância recomendada de afastamento de 1m por pessoa;

O uso de touca é obrigatório.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

No interior da piscina os alunos deverão manter a distancia de 2m entre os participantes, alternando o distanciamento entre as raia, que deverão ser instaladas com o uso de cordas/boias antes das aulas.

Todo treino de condicionamento físico deve ser individualizado, não sendo permitido nenhum exercício COM CONTATO em duplas.

Só será permitido o uso compartilhado de equipamentos, boias, pesos, após os mesmos serem devidamente higienizados.





## **I) Salto Ornamental**

As turmas serão compostas por um número reduzido de alunos a depender do número de rematriculados.

O aluno deverá usar a máscara até o acesso as duchas.

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado e, se for treinar descalço, higienizar a sola dos pés.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

A distância de 1 m entre os participantes deve ser respeitada e, o espaço demarcado no solo, espaços de 4m<sup>2</sup> onde o aluno deve respeitar para o treino.

Deve-se permitir a permanência de 1 atleta por aparelho, por bloco de treinamento, totalizando até 4 atletas por bloco.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de serem usados;

Todo treino de condicionamento físico deve ser individualizado em um espaço de 4m<sup>2</sup>, deve ser evitado exercícios em duplas COM CONTATO.

SOMENTE será permitido o compartilhamento de equipamentos durante o treino APÓS O MESMO SER HIGIENIZADO ANTES DE COMPARTILHAR.

A piscina deverá ser ocupada apenas por atletas de saltos nos momentos de seus treinamentos.

Deverá ser respeitado o distanciamento recomendado de 1m entre atletas em todas as áreas do deck e circulação vertical de acesso às plataformas.

As áreas de deck e circulação vertical de acesso às plataformas, e as próprias plataformas, deverão ser higienizadas ao término de cada sessão de treino.

Os treinadores devem utilizar máscara de tecido em todos os momentos do treinamento (seco e piscina), e respeitar a distância mínima de 1m dos alunos.

A área seca (de aquecimento) deverá ser higienizada assim que terminar a actividade.

## **J) Boxe**

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado e se for treinar descalço, higienizar a sola dos pés.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.



A distância de 1,0m entre os participantes deve ser respeitada e o espaço demarcado no solo, espaços de 2,0m por 2,0m onde o aluno deve respeitar tal espaço para o treino.

Todo treino de condicionamento físico deve ser preferencialmente individualizado, devendo ser evitado exercício em duplas com contato, deve ser evitado o treino de esquivas em dupla nessa fase.

Treino de corda deve se manter a distância e durante o treino só será permitido a dois alunos usarem a mesma corda, desde que a mesma for higienizada com álcool 70 antes de cada troca.

Treino de sombra no espelho deve ser individualizado.

Todo equipamento deve ser higienizado com álcool 70 antes e depois de ser utilizado, inclusive colchonete.

### **L) Capoeira**

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado e, se for treinar descalço, higienizar a sola dos pés.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

A distância de 1,0m entre os participantes deve ser respeitada e, o espaço demarcado no solo, espaços de 2,0m por 2,0m onde o aluno deve respeitar tal espaço para o treino; desde o alongamento inicial até o treino de golpes.

Todo treino de condicionamento físico deve ser individualizado, devendo ser evitado exercício em duplas com contato, Rodas devemos manter a distância de 1m entre os alunos que estiverem fora da roda.

O Berimbau não deve ser usado por mais de uma pessoa no mesmo treino, nem antes de ser todo higienizado com álcool 70.

O Atabaque não deve ser usado por mais de uma pessoa no mesmo treino, nem antes de ser higienizado com álcool 70.

### **M) Artes Marciais**

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado e, se for treinar descalço, higienizar a sola dos pés.



O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

A distância de 1,0m entre os participantes deve ser respeitada e, o espaço demarcado no solo, espaços de 2,0m por 2,0m onde o aluno deve respeitar tal espaço para o treino.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de serem usados, inclusive os colchonetes.

Todo treino de condicionamento físico deve preferencialmente ser individualizado, devendo ser evitado exercício em duplas com contato.

Nas lutas que treinarem o rolamento (Ukemi), o mesmo deve ser feito de forma individualizada e, os alunos que estiverem na fila devem respeitar a distância de 1m entre cada atleta.

Os treinos dos golpes devem ser feitos preferencialmente de maneira individualizada e dentro do seu espaço delimitado.

Treinos de Kihon (Golpes em pé) devem ser preferencialmente individualizados, apenas treinando a aplicação do golpe, entrada e saída.

Treinos de Nague-Waza (Desequilibrantes) devem ser feitos preferencialmente de maneira individualizada e apenas a aplicação do golpe.

Caso consiga elástico ou corda, o mesmo deve ser feito de maneira individualizada e com compartilhamento **SOMENTE APÓS DEVIDAMENTE HIGIENIZADO COM ÁLCOOL 70%**.

O treino de chão (Ne-Waza) deve ser feito preferencialmente de maneira individualizada.

Sugestão é que se use um boneco com a própria parte de cima do kimono (pode forrar com a toalha que trouxe ou roupas) – Para tanto o aluno deve obrigatoriamente estar de camiseta, não sendo permitido ficar sem camisa na aula.

Nas artes Marciais que treinam KATA (Formas) o mesmo deve ser feito de maneira preferencialmente individual ou se fizer em duplas ou trios que seja mantido o espaço mínimo de 1 m entre cada aluno, sendo, o treino dos golpes no espaço delimitado e, na hora da apresentação do KATA fazê-lo com os outros participantes sentados, mas respeitando a distância mínima de 2 m entre cada um.

Caso haja algum Ukemi (rolamento), no kata, após a apresentação do mesmo, deve-se obrigatoriamente passar um pano no chão com solução de água + Água sanitária diluída.



As saudações e cumprimentos feitos antes e ao final das aulas devem ser feitas dentro do espaço delimitado;

Vamos incentivar nessa fase, campeonatos de katas de maneira virtual bem como exames de faixas com apresentação de golpes também de maneira virtual;

A política dos exames de faixa deve respeitar a individualidade de cada modalidade.

### **N) Iniciação Esportiva (IE): 09 a 11 anos e categorias PE I e II (12 a 17 anos).**

Todos deverão estar acompanhados pelos pais ou responsáveis devidamente cadastrados na secretaria do COP.

Antes de entrar no espaço da atividade e ao sair o aluno e o acompanhante deverão higienizar o solado do seu calçado e, se for atividade descalço, higienizar a sola dos pés.

O acompanhante deverá trazer para o aluno a sua toalha e também sua garrafa de água;

A distância de 1,0m entre os participantes deverá ser respeitada e, o espaço demarcado no solo com fita colorida adesiva, espaços de 2,0m por 2,0m, onde se deverá respeitar tal espaço para a actividade.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de serem usados, inclusive os colchonetes.

Toda atividade deverá ser preferencialmente individualizada, sendo permitido exercício em duplas envolvendo alunos preferencialmente sem contato físico.

SÓ será permitido o compartilhamento de materiais e equipamentos entre os alunos DESDE QUE HIGIENIZADO ANTES DE COMPARTILHAR.



### **O) Outros Esportes Coletivos (Vôlei, Futebol, Basquete, Handbal, etc)**

Antes de entrar no espaço do treino e ao sair o aluno deve higienizar o solado do seu calçado e, se for treinar descalço, higienizar a sola dos pés.

O aluno deve trazer a sua toalha e também sua garrafa de água.

A distancia de 1,0m entre os participantes deve ser respeitada.

Todo equipamento deve ser higienizado antes e depois de serem usados.

Todo treino de condicionamento físico deve ser preferencialmente individualizado, sendo permitido o exercício em duplas sem contato.

Não é permitido o compartilhamento de uniformes, tendo os mesmos de serem lavados após o seu uso (Coletes de times, camisetas, etc) – REVISAR O PLANO DE TRABALHO OU EXECUÇÃO DA ATIVIDADE.

Só será permitido compartilhar bolas ou qualquer outro tipo de equipamento após higienizaar os mesmos.

**O Uso dos vestiários antes e depois dos treinos devem respeitar os protocolos de uso dos mesmos.**



**ANEXO**

**D**

Secretaria de  
Esporte e Lazer



**FORMULÁRIO DE PAR-Q**



**I – Identificação:**

Nome: \_\_\_\_\_

Responsável: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_ CEP \_\_\_\_\_

Tel.Resid.: \_\_\_\_\_ Tel.Celular: \_\_\_\_\_

CPF nº \_\_\_\_\_ RGnº: \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Data de Nasc.: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Natural (Cidade): \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_

Em caso de emergência falar com: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

**II – PAR-Q e você**

O PAR Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados regularmente estão associados a muitos benefícios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo racional a ser tomado, caso você esteja interessado a aumentar a quantidade de atividade física em sua vida. Para a maioria dos indivíduos, a atividade física não deve trazer qualquer problema ou prejuízo. O PAR-Q foi elaborado para ajudar a identificar o pequeno número de pessoas, para quem a prática de exercícios pode ser inadequada ou aqueles que devem buscar aconselhamento médico acerca do tipo de atividade que seria mais apropriado para eles. O bom senso é a melhor tática a ser adotada para responder a estas perguntas. Por favor, leia-as com atenção e;

**ASSINALE COM SIM ou NÃO a cada uma das 07 perguntas abaixo.**

1) O seu médico já lhe disse alguma vez que você apresenta um problema cardíaco?



R. SIM() NÃO()

2) Você apresenta dores no peito com frequência?

R. SIM() NÃO()

3) Você apresenta episódios frequentes de tonteira ou sensação de desmaio?

R. SIM() NÃO()

4) Seu médico já lhe disse alguma vez que sua pressão sanguínea era muito alta?

R. SIM() NÃO()

5) Seu médico já lhe disse alguma vez que você apresenta algum problema ósseo ou articular como uma artrite, que tenha sido agravado pela prática de exercícios, ou que possa ser por eles agravado? R. SIM() NÃO()

6) Existe alguma boa razão física, não mencionada aqui, para que você não siga programa de atividade física, se desejar fazê-lo? R. SIM() NÃO()

7) Você tem mais de 65 anos e não está acostumado a se exercitar vigorosamente?

R. SIM() NÃO()

**Se você respondeu “SIM” a uma ou mais perguntas:**

**Se você não consultou seu médico recentemente, consulte-o pessoalmente, ANTES de intensificar suas atividades físicas e/ou de ser avaliado para uma programa de condicionamento físico.**

Diga a seu médico que perguntas você respondeu com um “sim” ao Par-Q, ou mostre a ele a cópia deste questionário. Após a avaliação médica, procure aconselhar-se com ele acerca de suas condições para:

– Atividade física irrestrita, começando a partir dos baixos níveis de intensidade com aumento progressivo.

– Atividade física limitada ou supervisionada que satisfaça suas necessidades específicas, pelo menos numa base inicial.

Verifique em sua continuidade os programas ou serviços especiais.

Se você respondeu “não” a todas as perguntas.

Se você respondeu corretamente ao Par-Q, você tem uma razoável garantia de apresentar as condições adequadas para:



– UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS ADEQUADOS – com um aumento gradual da intensidade visando um bom desempenho no condicionamento físico, ao mesmo tempo em que minimiza ou elimina o desconforto associado.

– UMA AVALIAÇÃO FÍSICA – É sempre indicada uma avaliação dos níveis de aptidão física para uma prescrição adequada de um programa de exercícios.

**Adiar o programa de exercício.**

Na vigência de uma enfermidade temporária de menor gravidade, tal como um resfriado comum.

**Declaração**

Assumo a veracidade das informações prestadas acima e declaro que estou em plenas condições de saúde e apto a realizar exercícios físicos, sem nenhuma restrição médica para me submeter a um programa de treinamento físico, **DECLARO AINDA ESTAR CIENTE QUE ARTES MARCIAIS, CAPOEIRA E LUTAS SÃO ESPORTES DE CONTATO E, COMO TODO ESPORTE DE CONTATO, PODEM HAVER LESÕES PROVENIENTES DISSO E, DESDE JÁ CONCORDO EM ASSUMIR TAL RISCO SE PRATICAR TAL ATIVIDADE, ISENTANDO O CENTRO OLÍMPICO DE QUALQUER TIPO DE RESPONSABILIDADE SOBRE ISSO.**

**DECLARO AINDA ESTAR CIENTE QUE, APESAR DO CENTRO OLÍMPICO ESTAR TOMANDO TODOS OS CUIDADOS EXIGIDOS POR LEI NA PREVENÇÃO AO COVID, O MESMO, POR SE TRATAR DE UMA DOENÇA VIRAL PODE SER ADQUIRIDO DENTRO OU FORA DO AMBIENTE DO CENTRO OLÍMPICO E, POR TAL FATO, EXIMO O CENTRO OLÍMPICO E O GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL DE QUALQUER RESPONSABILIDADE POR UMA EVENTUAL CONTAMINAÇÃO POR MINHA PARTE.**

Declaro, ainda, que não sou portador de nenhuma moléstia infecto contagiosa que possa prejudicar os demais frequentadores do ambiente de exercícios.

**\*\*\*EXISTE ALGUMA PATOLOGIA/DOENÇA/LESÃO OU CIRURGIA QUE NECESSITE UMA ATENÇÃO ESPECIAL E QUE VOCÊ QUEIRA RELATAR ANTES DE INICIAR AS ATIVIDADES FÍSICAS? R. SIM( ) NÃO( ) SE SIM, FAVOR ESCREVER QUAL(IS) NO VERSO.**

Data: \_\_\_/\_\_\_/2022

Assinatura: \_\_\_\_\_

(No caso de Menor de idade, o maior responsável deve assinar e colocar seu RG e CPF)