



# **3. MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS PARA O RETORNO DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS**





## 3.1 Procedimentos Básicos

1. Os itens para a higiene pessoal e desinfecção dos ambientes nos centros de treinamento (CTs) devem ser abundantes e tratados como prioridade neste Protocolo. São eles sabão líquido, papel-toalha e álcool 70% em gel e em líquido, todos em dispensadores e distribuídos em pontos estratégicos.
2. Os organizadores dos treinos devem se responsabilizar pela adoção de um planejamento que garanta ao máximo o isolamento para os integrantes envolvidos, priorizando o pessoal essencial para a sua realização.
3. Integram o grupo que deve receber os devidos meios para a proteção à saúde e redução de riscos de contaminação roupeiros, pessoal da limpeza, camareiras das instalações, condutores dos transportes das equipes, manipuladores de alimentos dos CTs e demais funcionários de apoio logístico.



## 3.2 Recepção e Portaria

1. O número de pessoas que entram nos locais de treino ou de práticas esportivas deve ser limitado, respeitando a ocupação simultânea de modo que atenda ao distanciamento mínimo previsto nas Regras de Ouro por pessoa.
2. As chaves e chaveiros ou cartões magnéticos dos armários devem ser de material de fácil higienização, devolvidos em urna ou outro recipiente similar, e devidamente higienizados antes da reutilização.
3. O álcool 70% em gel deve ser disponibilizado já na recepção para todos que acessarem o local.
4. O mobiliário deve ser reduzido para facilitar a higienização e a organização do acesso e da circulação, respeitando o distanciamento mínimo previsto nas Regras de Ouro, de acordo com o Decreto RIO 47.282.
5. Para evitar fontes de contaminação e facilitar a higienização, deve ser retirado todo o material que pode ser compartilhado ou



tocado por diferentes clientes, como jornais, revistas e objetos decorativos da recepção.

6. A divulgação das medidas de prevenção à Covid-19 deve ser feita por cartazes e informações verbais, como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar as mãos” e “O uso da máscara é obrigatório”.

7. Divulgar em pontos estratégicos os materiais educativos e outros meios de informação sobre as medidas de prevenção à Covid-19, como as Regras de Ouro e a Central 1746.

### **3.3 Áreas de Circulação**

1. O distanciamento mínimo previsto nas Regras de Ouro entre os frequentadores do local de treinos ou de práticas esportivas deve ser respeitado em todas as dependências.

2. Nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas deve ser delimitado com fita o espaço para cada atleta se exercitar.



3. Devem ser disponibilizados kits de limpeza (álcool 70% ou água sanitária 0,2%\* e pano multiuso descartável ou papel-toalha) em todas as áreas dos locais de treino ou de práticas esportivas para que os atletas higienizem os equipamentos e o armário (como máquinas, halteres e colchonetes) antes da utilização.
4. Nesse período de pandemia, fica proibido o revezamento dos equipamentos entre os atletas.
5. No caso das toalhas fornecidas, elas devem ser descartadas pelo usuário em um container com tampa e acionamento por pedal
6. Bebedouros de uso direto devem ser evitados.
7. Os dispensadores com álcool gel devem ser disponibilizados próximo aos botões de acionamento dos elevadores do térreo e de forma optativa dentro dos elevadores.
8. Aumentar a frequência de higienização das áreas de maior circulação, como recepção, banheiros, vestiários, pontos de alimentação



e anexos, incluindo os vestiários e refeitório dos colaboradores, com planilha de controle da limpeza exposta em local visível.

9. Durante o horário de funcionamento do local de treino ou de atividades esportivas, os equipamentos e demais produtos (como colchonetes, halteres, anilhas e barras) devem ser higienizados a cada três horas pelos colaboradores com álcool 70%, água sanitária 0,2%\* ou quaternário de amônio. Para não comprometer as atividades, é recomendada a divisão do local de treino ou de práticas esportivas em diferentes áreas, com escala de limpeza diferente para cada uma delas.

10. A limpeza e a desinfecção dos banheiros e vestiários devem ser feitas sem a presença ou aglomeração de usuários, e com placas de sinalização no lado externo durante o processo de higienização. Todos os suportes de papel-toalha e papel higiênico, saboneteiras, torneiras, acionadores de descarga, assento do vaso, pia, ganchos, lixeiras, maçanetas de portas e demais peças devem ser higienizadas.



11. Afixar cartazes informativos em diversas áreas do local de treino ou de práticas esportivas, com orientações sobre forma de contágio e de prevenção à Covid-19.

12. Os profissionais das equipes técnicas, treinadores, funcionários, colaboradores, personal trainers e terceirizados devem ser capacitados sobre os protocolos e procedimentos de funcionamento e higienização que fazem parte das medidas de prevenção e combate à Covid-19.

13. Se algum colaborador apresentar sintomas gripais ou qualquer outro indicativo da Covid-19, a direção da entidade esportiva local deve ser imediatamente informada para que o colaborador seja encaminhado à assistência.

14. Afixar em locais visíveis as Regras de Ouro contidas neste Protocolo e demais orientações que possam ajudar na prevenção à Covid-19. \* Solução de água sanitária a 0,2% = uma medida de água sanitária para nove medidas de água.



## 3.4 Áreas de Alimentação

1. Adotar as orientações sobre a lavagem e de-sinfecção das mãos sempre que necessário.
2. A hidratação e a suplementação do atleta, ainda no campo ou em outras áreas de treinamento, devem ser feitas com utensílios individuais e atendendo a normas de distanciamento de precaução citadas neste Protocolo.
3. Caso a alimentação ocorra nas instalações do Centro de Treinamento, é fundamental a adoção de medidas de prevenção dos riscos de contaminação, como:
  - a) Oferecer apenas lanches rápidos, com itens de fácil preparação e pronta distribuição quando elaborados no local;
  - b) s itens industrializados devem ser higienizados já na sua recepção, e fornecidos em kits para cada atleta;
  - c) As porções devem ser individualizadas e protegidas por filme plástico;



- d) Os itens compartilhados devem ser eliminados, dando preferência aos descartáveis;
- e) O distanciamento mínimo previsto nas Regras de Ouro também deve ser mantido nessas áreas;
- f) O álcool 70% deve ser disponibilizado para a higienização das mãos de todos os usuários;
- g) Todos os manipuladores de alimentos devem higienizar as mãos com frequência e usar uniforme completo, mantendo a máscara ininterruptamente até nas cozinhas, mesmo durante o preparo das refeições, e substituída a cada duas horas;
- h) Proibir a realização de procedimentos de limpeza e preparo de alimentos por um mesmo profissional simultaneamente;
- i) Higienizar utensílios com detergentes apropriados e mantê-los protegidos;
- j) Manter os ambientes limpos e arejados e, se possível, com janelas e portas abertas;



k) Adotar rotina frequente de desinfecção de superfícies, como balcões, vitrines, pisos, maçanetas, corrimãos, mobiliário, torneiras, porta papel-toalha e de sabonete líquido.

l) Os produtos saneantes (para a desinfecção) devem ser adequados à finalidade e devidamente certificados;

m) Proibir a varredura de superfícies a seco para não suspender a poeira, o que favorece a contaminação por micro-organismos. Adotar sempre a varredura úmida com mops, rodos e panos de limpeza úmidos.

### **3.5 Cuidados na Recepção e na Manipulação de Alimentos**

1. Ao receber o alimento, o profissional deve verificar a integridade e a conservação, além da procedência, prazo de validade e demais informações do fabricante no rótulo do produto.

2. Ao receber qualquer alimento, é preciso fazer a imediata desinfecção, mesmo antes do seu armazenamento.



3. No caso de produtos não-perecíveis (como tetrapacks, latas e garrafas), as embalagens devem ser lavadas com sabão neutro e secas antes de serem armazenadas.

4. As embalagens mais sensíveis (como as de arroz, feijão, pães e biscoitos) devem ser higienizadas com álcool 70% antes de serem armazenadas.

5. Para prevenir o risco de contaminação, as sacolas de entrega devem ser descartadas ou, no caso das reutilizáveis, desinfectadas com álcool 70%.

6. Os vegetais e folhosos devem ser armazenados embalados em sacos transparentes de primeiro uso e higienizados no momento do consumo.

7. O processo de lavagem e desinfecção de frutas e folhosos deve obedecer ao seguinte fluxo básico:

a) Selecionar e lavar cuidadosamente em água corrente;



b) Desinfectar em solução clorada (duas colheres de sopa de água sanitária diluídas em um litro de água), mantendo todos os alimentos em imersão por 20 minutos ou conforme orientação do fabricante no rótulo do produto;

c) Enxaguar em água corrente;

d) Manter em refrigeração até o momento do consumo.

8. Para evitar a contaminação cruzada, não manipular alimentos crus e preparados simultaneamente.

9. Manter abastecidas as saboneteiras e papeleiras em todos os pontos de lavagem de mãos, que também devem estar equipados com lixeira de tampa acionada por pedal.

10. Atentar para o descarte adequado dos EPIs utilizados, de acordo com a Resolução SMS 4.342/2020.



## **3.6 Demais Áreas**

1. Todas as áreas usadas por equipes de atletas para a realização de práticas esportivas ou treinos devem atender às regras de precaução citadas neste Protocolo.

## **3.7 Vestiários**

1. Adotar medidas para garantir o máximo de distanciamento entre as cabines dos jogadores, de acordo com as Regras de Ouro contidas neste Protocolo.

2. Roupas e objetos pessoais de atletas, da equipe técnica e de apoio devem ter local próprio para guarda e segregação, como forma de impedir a entrada de objetos não pertinentes às atividades nos ambientes do CT.

3. A troca da roupa pessoal do atleta pelos uniformes e calçados de treino deve ocorrer em ambientes previamente definidos.

4. O acesso ao ambiente de vestiário só será permitido após a desinfecção feita por pro-



fissional capacitado para tal, com o processo repetido depois da saída das equipes e atletas, de acordo com as Regras de Ouro contidas neste Protocolo.

5. Garantir a renovação do ar de vestiários por meio de janelas abertas ou dispositivos mecânicos.

### **3.8 Rouparia e Lavanderia**

1. A rouparia utilizada deve ser imediatamente recolhida em containers fechados e processada em seguida em lavanderia própria ou terceirizada, devidamente regularizada, com a devida lavagem e desinfecção, incluindo toalhas, uniformes e demais peças de tecido.

2. Os profissionais envolvidos nesta tarefa devem ser em quantitativo mínimo necessário e portar os EPIs adequados.



## **3.9 Fisioterapia**

1. Priorizar o atendimento em áreas com ventilação natural.
2. Os procedimentos ficam sob responsabilidade do profissional habilitado, de acordo com as recomendações do Conselho de Classe.
3. Os profissionais encarregados dos tratamentos devem usar máscaras e demais EPIs preconizados pelo Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Crefito), com as macas higienizadas sempre antes e depois do tratamento.
4. O ambiente deve seguir as restrições de segurança contra a Covid-19, descritas nas Regras de Ouro deste Protocolo.

## **3.10 Departamento Médico**

1. As atividades do Departamento Médico devem atender as medidas de prevenção ao novo coronavírus, estabelecidas neste Protocolo.



2. É fundamental que as ações de rotina deste departamento sejam realizadas de acordo com o Manual das Boas Práticas de Higiene elaborado pela Superintendência de Educação da Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses e demais Resoluções de serviços de saúde preconizados pelos órgãos competentes e pelo respectivo Conselho de Classe.

### **3.11 Transporte de Atletas e da Comissão Técnica**

1. Limpeza e Desinfecção de Veículos - A higienização dos veículos é fundamental para a redução dos riscos de transmissão do novo coronavírus. São processos de limpeza e desinfecção que devem ser adotados por motoristas e usuários de todos os veículos terceirizados e privativos destinados ao transporte individual ou coletivo de atletas, comissão técnica e staff envolvido nos treinos.

2. Periodicidade - Limpeza concorrente: a cada viagem. - Limpeza terminal: uma vez ao dia. - Limpeza imediata: sempre que necessário.



### 3. Procedimentos:

a) Realizar a limpeza concorrente com uso de álcool 70% (borrifador) em maçanetas, volantes, câmbios, botões do painel, assentos, cintos de segurança e apoiadores de braços.

b) Usar água e sabão para limpar tapetes, acessórios e a parte externa do veículo, e fazer a desinfecção das superfícies compatíveis com água sanitária diluída (uma parte em nove de água).

c) Panos, baldes e demais utensílios ou equipamentos usados nos procedimentos de limpeza e desinfecção devem estar adequadamente limpos.

d) A limpeza terminal dos veículos deve ser programada e realizada, de preferência, após o percurso do dia.

e) Atentar para a compatibilidade entre material de limpeza, equipamentos e desinfecção da superfície, conferindo as informações sobre apresentação, diluição e aplicação no rótulo de cada produto.



f) Manter dispensadores abastecidos com álcool em gel para a higienização das mãos do motorista e dos passageiros.

g) Todos os veículos devem ter um depósito para lixo comum, máscaras descartáveis e lenços de papel usados.

h) Retirar os sacos com resíduos de lixo ao fim do percurso diário.

## **3.12 Recomendações Gerais**

1. Reforçar a prática da etiqueta respiratória e o uso obrigatório de máscaras por motoristas e passageiros.

2. Durante o transporte, quando possível, manter as janelas abertas para favorecer a ventilação no interior do veículo e aumentar a troca de ar;

3. Para evitar acidentes, NUNCA deixe o álcool 70% no veículo trancado, em especial, sob o sol.



### 3.13 Manejo de Resíduos

1. Os resíduos comuns devem ser acondicionados em abrigo próprio e coletores com tampa, devidamente dimensionados para o volume gerado.
2. O manejo de resíduos de serviços de saúde deve atender a RDC 222/2018 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), com atenção para as instalações adequadas do abrigo temporário.
3. Os abrigos de resíduos comuns e de serviço de saúde não podem ser compartilhados.
4. Atentar para o correto descarte de perfurocortantes e outros provenientes dos exames de saúde.
5. As empresas de coleta e transporte de resíduos comuns e de serviço de saúde devem estar credenciadas na COMLURB.
6. Uma vez que o clube já tenha serviço de coleta de resíduos de serviço de saúde, considerar máscaras e demais EPIs não reprocessáveis.



7. O descarte de máscaras e outros EPI deve ser feito em lixeira exclusiva para esse fim, seguindo as orientações do artigo 3º da Resolução SMS 4.342/2020.

### **3.14 Manutenção e Documentação**

1. Medidas a serem adotadas:

a) Realizar a troca constante dos elementos filtrantes dos bebedouros, de acordo com as recomendações do fabricante.

b) Os bebedouros devem ter certificação dos órgãos competentes.

c) Em ambientes com ar-condicionado, o ar deve ser renovado de acordo com o exigido na legislação (27m<sup>3</sup>/hora/pessoa).

d) Caso não haja ar-condicionado, janelas e portas devem ser mantidas abertas.

2. O que deve ser apresentado:



- a) Plano de Manutenção, Operação e Controle de Ar-Condicionado (PMOC).
- b) Comprovante de limpeza de ductos de ar-condicionado anual.
- c) Laudo da qualidade do ar na validade (semestral).
- d) Certificado de higienização dos reservatórios de água de consumo (semestral).
- e) Laudo de potabilidade da água (semestral).







**RIO**   
**PREFEITURA**

---

**SAÚDE**

