

PREFEITURA DO RIO

CONTRA O COVID-19

Regras de **OUR** ✓



PROTOCOLO DE PREVENÇÃO À COVID-19
MEDIDAS PARA O RETORNO
DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS
EM PRAIAS, PARQUES, PRAÇAS
E DEMAIS AMBIENTES ABERTOS

Atualizado em 10/06/2020

RIO
PREFEITURA

SAÚDE

VIGILÂNCIA SANITÁRIA E CONTROLE DE ZOOSE

Regras de Ouro

PREFEITURA DO RIO
CONTRA O COVID-19

ACESSE
1746
CENTRAL DE ATENDIMENTO

RIO
PREFEITURA
SAÚDE

PARA ENTENDER AS REGRAS DE OURO*



1

Higienizar as mãos **antes** e **depois** de cada atividade usando água e sabão líquido ou, quando não for possível, álcool 70% em gel.



2

Em áreas de circulação, incluindo banheiros, disponibilizar **álcool 70% em gel**, dispensadores de sabão líquido e de papel-toalha descartável e lixeiras com tampa, sem acionamento manual.



3

Usar **obrigatoriamente máscara** em todas as áreas comuns, e só retirar durante as refeições.



4

Obedecer ao **distanciamento** de dois metros ou quatro metros quadrados por pessoa, evitando o uso do elevador.



5

Manter os **ambientes arejados** com as janelas e portas abertas e a limpeza dos aparelhos de ar-condicionado em dia.



6

Providenciar máscaras, luvas de borracha, toucas e outros **equipamentos de proteção individual (EPIs)** para as equipes de limpeza e demais funcionários, de acordo com a atividade exercida.



7

Reforçar a sensibilização sobre a **etiqueta respiratória**, a ser adotada em caso de tosse ou espirros: proteger a boca e o nariz com lenço de papel descartável ou o braço, evitando tocar o rosto.



8

Encaminhar à **assistência médica** o funcionário ou colaborador que apresente sintomas da Covid-19.



9

Fazer a **limpeza concorrente** a cada três horas e a **limpeza terminal** após o expediente, com atenção à necessidade da **limpeza imediata****.



10

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.

*As Regras de Ouro são pré-requisitos para a retomada das atividades.

Entende-se por **limpeza concorrente o processo realizado para a manutenção da limpeza durante o funcionamento do estabelecimento. A frequência recomendada é, no mínimo, a cada três horas ou sempre que preciso. A **limpeza terminal** é mais completa, uma faxina geral antes ou após o encerramento das atividades. A **limpeza imediata** deve ser feita no momento da ocorrência, quando há, por exemplo, o derramamento acidental de alguma substância no solo. Essa limpeza é fundamental para evitar acidentes e acúmulo de sujidades.

PONTOS ESSENCIAIS PARA A EFICÁCIA DAS REGRAS DE OURO

1. O comprometimento dos responsáveis pela promoção das atividades em cumprir as medidas estabelecidas nas Regras de Ouro.
2. A colaboração da população em geral.
3. A fiscalização dos órgãos públicos, dos atletas e frequentadores.

ORIENTAÇÕES GERAIS

1. As praias estão abertas apenas para práticas esportivas na água e no calçadão, sem restrição de horários, mas sendo vedada a permanência na areia.
2. Para evitar aglomeração, não será permitida a realização de competições esportivas.
3. Parques e praças estão liberados apenas para a prática de atividades físicas.
4. Estão PROIBIDAS as práticas de piquenique, comemorações e eventos.
5. É recomendado não compartilhar equipamentos, que devem ser de uso individual.
6. Quando forem utilizados equipamentos de uso compartilhado, a higienização é de responsabilidade do fornecedor do equipamento, e deve ser feita antes e após cada uso, seguindo as orientações descritas no Protocolo de Limpeza e Desinfecção de Superfícies disponibilizado no site da Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses (SUBVISA).
7. Os treinos em todas as modalidades esportivas em área aberta devem ser previamente agendados e realizados de forma individualizada.
8. Deve ser mantido o distanciamento social mínimo de dois metros, extensivo às áreas de repouso e descanso, como bancos e gramados.
9. Não compartilhar utensílios de hidratação e alimentação.
10. Disponibilizar dispensadores de álcool 70% para a higiene das mãos dos alunos e colaboradores.
11. Não é permitido o uso de equipamentos para atividades físicas instalados em áreas públicas.

12. Os responsáveis pelos treinos deverão sinalizar com marcações as áreas de treinamento, evitando o cruzamento do fluxo de pessoas e mantendo o distanciamento social mínimo de dois metros entre os atletas.
13. Fica proibido o advento do vácuo para a modalidade de ciclismo.
14. O uso de máscaras e de bandanas ou balaclavas é obrigatório em deslocamento e durante os treinamentos.
15. Após os treinos, os atletas deverão deixar imediatamente o local, evitando aglomerações.
16. Somente estão autorizados os voos livres individuais.

SUPORTE À PRÁTICA DOS ESPORTES

1. Também devem ser adotadas medidas de prevenção à Covid-19 em clubes, associações e outros estabelecimentos que disponibilizam garagens, depósitos e demais espaços para guarda de materiais e equipamentos utilizados em práticas esportivas, como surf, remo e canoagem.
2. A permanência dos atletas nesses ambientes deve ser pelo menor tempo possível, com a recomendação de não utilização dos vestiários.
3. O uso de máscara é obrigatório em todas as áreas comuns.
4. Deve ser criado um fluxo de entrada e saída dos atletas para evitar cruzamentos.
5. Sinalizar a obrigatoriedade do distanciamento social de dois metros.
6. Disponibilizar lavatórios com dispositivos abastecidos com sabonete líquido, papel-toalha descartável e não reciclado e lixeira com acionamento não manual para a higienização das mãos, antes e após cada atividade.
7. Manter dispensadores com álcool 70% nos locais de maior circulação de pessoas.
8. Realizar a higienização dos equipamentos e utensílios após a utilização por cada atleta.
9. Disponibilizar coletores de resíduos com tampa e em quantidade suficiente para o volume gerado.

10. Providenciar a troca constante dos elementos filtrantes dos bebedouros, de acordo com as recomendações do fabricante.
11. Os bebedouros devem ter certificação dos órgãos competentes.

NOS PARQUES

Os parques com controle de acesso ao público devem:

- Organizar as filas na área externa para manter o distanciamento social mínimo de dois metros, preferencialmente com o uso de sinalização.
- Aumentar a frequência de higienização nos sanitários, de acordo com o item 9 das Regras de Ouro.

MANUTENÇÃO E DOCUMENTAÇÃO

1. A administração dos parques e os estabelecimentos que sirvam de suporte para a prática de esportes devem:
2. Realizar a troca constante dos elementos filtrantes dos bebedouros, de acordo com as recomendações do fabricante.
3. Disponibilizar coletores de resíduos com tampa e em quantidade suficiente para o volume gerado.
4. Manter bebedouros que tenham certificação dos órgãos competentes.
5. Apresentar certificado de higienização dos reservatórios de água de consumo (semestral).
6. Apresentar laudo de potabilidade da água (semestral).

Se puder
#FiqueemCasa
e salve vidas



Acesse:
[rio**contraocorona**.rio](http://riocontraocorona.rio)
e saiba mais.