



GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19

*PROTOCOLO DE RETORNO DO
CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL*

VOL. 9 / Força e Condicionamento

SUMÁRIO

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Volume 9 | Força e Condicionamento

**Clique no capítulo desejado.*

PROTOCOLO DE ATENDIMENTOS NA SALA
DE FORÇA E CONDICIONAMENTO E SALA DE
TREINAMENTO FUNCIONAL

3

PROTOCOLO DE ATENDIMENTOS NA SALA DE FORÇA E CONDICIONAMENTO E SALA DE TREINAMENTO FUNCIONAL

Recomendações do CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) aos profissionais de Educação Física no contexto da COVID-19 - <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/noticias/1475>

“COVID 19 - Proposição de Normas e Condutas para POSSÍVEL flexibilização e reabertura gradativa das academias, centros de ginástica e estabelecimentos de práticas esportivas diversas.” - <https://cref1.org.br/media/uploads/2020/04/normas-e-condutas-de-flexibilizacao.pdf>

Orientações Específicas, segundo o CREF (Conselho Regional de Educação Física), para reabertura do Centro de Treinamento Time Brasil - <https://cref1.org.br/media/uploads/2020/04/normas-e-condutas-de-flexibilizacao.pdf>

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Os atendimentos de preparação física e os treinamentos técnicos deverão ocorrer de acordo com as recomendações estabelecidas neste documento;
- Os profissionais se alternarão semanalmente, com jornada de trabalho de até 7 dias presenciais seguidas com 7 dias de home office nas fases iniciais de retomada;
- Cada profissional atuará em apenas um dos turnos – manhã ou tarde – nas fases iniciais de retomada;
- Todos os profissionais deverão usar máscaras durante todo o tempo dentro da instalação.

FASE 1 – PRÉ-ABERTURA

QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS

CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO

- Nesta fase, as avaliações e atendimentos serão realizados a distância, através da comunicação por telefone, videoconferência e aplicativos que melhor atendam às necessidades;

FLUXO E NORMAS PARA ATENDIMENTO

- Serão disponibilizados equipamentos esportivos do CTTB para que os atletas possam dar continuidade aos treinamentos a distância;
- Serão levantadas as necessidades de equipamentos esportivos para auxiliar os treinamentos durante o período de isolamento, com possibilidade de empréstimos aos atletas;
- As solicitações de empréstimos serão enviadas por e-mail e, mediante autorização, haverá a liberação dos equipamentos esportivos.

AGENDA DE ATENDIMENTO

- A retirada dos equipamentos (empréstimos) ocorrerá no CTTB, mediante autorização, agendamento prévio e seguindo os protocolos de segurança.

FASE 2 – REABERTURA DO CTTB

QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS

CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO

- Nesta fase, será permitido o acesso de um número limitado de pessoas às instalações do CTTB, considerando as orientações governamentais, epidemiológicas e sanitárias;
 - Serão atendidas **até** 10 pessoas por bloco de treinamento, a depender da capacidade e lotação da instalação nesta fase.
- Serão realizados avaliações e atendimentos em formato semipresencial, com manutenção do modelo a distância, através da comunicação por telefone, videoconferência e aplicativos que melhor atendam às necessidades;
- A prioridade de atletas para utilização do CTTB será definida de acordo com os critérios a seguir:
 - Atletas ou equipes já classificados, ou com potencial de classificação para os Jogos Olímpicos de Tóquio.

FLUXO E NORMAS PARA ATENDIMENTO

- A data de início da fase 2 será definida de acordo com as recomendações governamentais, bem como as instruções da equipe médica responsável do COB;

- Nesta transição, além da evolução da pandemia em curso, será levada em consideração a adaptação estrutural, logística e de procedimentos por parte das equipes de apoio do CTTB, bem como eventuais custos adicionais de insumos e recursos humanos, por exemplo;
- O acesso às Salas de Treinamento (Sala de Força e Condicionamento e Sala de Treinamento Funcional) se dará de acordo com o fluxo estabelecido pela administração da instalação;
- Todos os atletas e treinadores deverão se submeter aos protocolos propostos pela área médica e gerência da instalação;
- Será limitado o número de atletas, treinadores e demais membros das equipes nas instalações do CTTB, com constante reavaliação do quantitativo permitido;
- Todos os treinadores e colaboradores COB deverão fazer uso de máscara;
- A utilização de máscaras por atletas durante o treinamento será definida de acordo com as recomendações do CREF/CONFED e recomendações médicas;
- Sempre deverá ser mantido o distanciamento mínimo de 2m entre atletas, treinadores e/ou colaboradores COB.

AGENDA DE ATENDIMENTO

- O uso das salas de treinamento ocorrerá durante o horário de funcionamento do CTTB;
- A utilização das salas ocorrerá mediante o agendamento por blocos de treinamento, a saber:
 - Cada bloco de treinamento terá até 60min de duração;
 - Os atletas deverão treinar sempre no mesmo horário, garantindo que o grupo seja sempre o mesmo.
- Os atendimentos a distância serão mantidos, somando-se aos atendimentos presenciais e suprimindo a demanda dos atletas que não poderão acessar o CTTB.

QUANTO À ADEQUAÇÃO DOS ESPAÇOS

- Os locais de treinamento serão adequados, com reorganização dos equipamentos esportivos nos espaços, de modo a permitir um distanciamento mínimo de 2m entre as pessoas durante suas sessões;
- Fitas sinalizadoras serão utilizadas na demarcação dos espaços para garantir o distanciamento mínimo de 2m e manter a segurança.

QUANTO À HIGIENIZAÇÃO

- Após o uso, todos os equipamentos deverão ser imediatamente higienizados pelo usuário, com sanitizante disponível na sala;
- Cada atleta deverá trazer sua própria toalha para o treinamento;
- Ao final de cada bloco de treinamento, será reservado um intervalo para a realização dos procedimentos de higienização e limpeza de todas as áreas utilizadas;
- O intervalo reservado para a higienização será definido de acordo com o número de profissionais destinados a esta função, de equipamentos e das dimensões da área a ser higienizada;
- No CTTB, recomenda-se um intervalo de 30min a 1h, a fim de se realizarem todos os procedimentos;
- Os procedimentos de limpeza deverão seguir as recomendações do volume 2 deste Guia.

OBSERVAÇÕES OU PONTOS IMPORTANTES

- Os equipamentos esportivos do CTTB continuarão a ser disponibilizados para que os atletas possam dar continuidade aos treinamentos a distância, desde que não haja prejuízos ao treinamento presencial no CTTB.

FASE 3 – FLEXIBILIZAÇÃO DO DISTANCIAMENTO SOCIAL

QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS

CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO

- Nesta fase, será permitido o acesso de um número limitado de pessoas às instalações do CTTB, considerando as orientações governamentais, epidemiológicas e sanitárias;
 - Serão atendidas **até 20** pessoas por bloco de treinamento, a depender da capacidade e lotação da instalação nesta fase.
- Serão realizadas avaliações e atendimentos em formato semipresencial, com manutenção do modelo a distância, através da comunicação por telefone, videoconferência e aplicativos que melhor atendam às necessidades;

- A prioridade para utilização do CTTB será de atletas ou equipes já classificados, ou potencial de classificação para os Jogos Olímpicos de Tóquio, com progressiva liberação para atletas de alto rendimento.

FLUXO E NORMAS PARA ATENDIMENTO

- A data de início da fase 3 será definida de acordo com as recomendações governamentais, bem como as instruções da equipe médica responsável do COB;
- Nesta transição, além da evolução da pandemia em curso, será levada em consideração a adaptação estrutural, logística e de procedimentos por parte das equipes de apoio do CTTB, bem como eventuais custos adicionais de insumos e recursos humanos, por exemplo;
- O acesso às Salas de Treinamento (Sala de Força e Condicionamento e Sala de Treinamento Funcional) se dará de acordo com o fluxo estabelecido pela administração da instalação;
- Todos os atletas e treinadores deverão se submeter aos protocolos propostos pela área médica e gerência da instalação;
- Será limitado o número de atletas, treinadores e demais membros das equipes nas instalações do CTTB, com constante reavaliação do quantitativo permitido;
- Todos os treinadores e colaboradores COB deverão fazer uso de máscara;
- A utilização de máscaras por atletas durante o treinamento será definida de acordo com as recomendações do CREF/CONFED e recomendações médicas;
- Sempre deverá ser mantido o distanciamento mínimo de 2m entre atletas, treinadores, e/ou colaboradores COB.

AGENDA DE ATENDIMENTO

- O uso das salas de treinamento ocorrerá durante o horário de funcionamento do CTTB;
- A utilização das salas ocorrerá mediante o agendamento por blocos de treinamento, a saber:
 - Cada bloco de treinamento terá até 90min de duração;
 - Os atletas deverão treinar sempre no mesmo horário, garantindo que o grupo seja sempre o mesmo.
- Os atendimentos a distância serão mantidos, somando-se aos atendimentos presenciais e suprimindo a demanda dos atletas que não poderão acessar o CTTB.

QUANTO À ADEQUAÇÃO DOS ESPAÇOS

- Os locais de treinamento serão adequados, com reorganização dos equipamentos esportivos nos espaços, de modo a permitir um distanciamento mínimo de 2m entre as pessoas durante suas sessões;
- Fitas sinalizadoras serão utilizadas na demarcação dos espaços para garantir o distanciamento mínimo de 2m e manter a segurança.

QUANTO À HIGIENIZAÇÃO

- Após o uso, todos os equipamentos deverão ser imediatamente higienizados pelo usuário, com sanitizante disponível na sala;
- Cada atleta deverá trazer sua própria toalha para o treinamento;
- Ao final de cada bloco de treinamento, será reservado um intervalo para a realização dos procedimentos de higienização e limpeza de todas as áreas utilizadas;
- O intervalo reservado para a higienização será definido de acordo com o número de profissionais destinados a esta função, de equipamentos e das dimensões da área a ser higienizada;
- No CTTB, recomenda-se um intervalo de 30min a 1h, a fim de se realizarem todos os procedimentos.
- Os procedimentos de limpeza deverão seguir as recomendações do volume 2 deste Guia.

OBSERVAÇÕES OU PONTOS IMPORTANTES

- Os equipamentos esportivos do CTTB continuarão a ser disponibilizados para que os atletas possam dar continuidade aos treinamentos a distância, desde que não haja prejuízos ao treinamento presencial no CTTB.

FASE 4 – FIM DO DISTANCIAMENTO SOCIAL

QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS

CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO

- *A priori*, não há uma limitação do número de pessoas, e as adequações ocorrerão em consonância com as orientações governamentais, epidemiológicas e sanitárias à época da implementação desta fase.

FLUXO E NORMAS PARA ATENDIMENTO

- Sempre seguindo as recomendações governamentais, bem como as instruções da equipe médica responsável do COB, a fase 4 prevê o aumento da capacidade de atendimento de atletas pelo CTTB e não terá data definida para seu início;
- Nesta transição, além da evolução da pandemia em curso, será levada em consideração a adaptação estrutural, logística e de procedimentos por parte das equipes de apoio do CTTB, bem como eventuais custos adicionais de insumos e recursos humanos, por exemplo;
- Todos os atletas e treinadores deverão se submeter aos protocolos propostos pela área médica e gerência da instalação;
- Nesta fase, já é possível o treinamento de equipes e é permitido o contato;
- Para todos os treinadores, será obrigatório o uso de máscara durante todo o tempo.

AGENDA DE ATENDIMENTO

- O agendamento deverá ser realizado com a gerência do CTTB;
- O uso das salas de treinamento seguirá o horário de funcionamento do CTTB;
- O tempo destinado à realização dos treinamentos será de acordo com a necessidade.

QUANTO À HIGIENIZAÇÃO

- Após o uso, todos os equipamentos deverão ser imediatamente higienizados pelo usuário, com sanitizante disponível na sala;
- Cada atleta deverá trazer sua própria toalha para o treinamento;
- Os procedimentos de limpeza deverão seguir as recomendações do volume 2 deste Guia.

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Realização

Comitê Olímpico do Brasil

Presidente

Paulo Wanderley

Vice-presidente

Marco Antonio La Porta

Diretor Geral

Rogério Sampaio

Diretor de Esportes

Jorge Bichara

Diretor Jurídico

Luciano Hostins

Diretora de Comunicação e Marketing

Manoela Penna

Diretora Administrativa e Financeira

Isabele Duran

Organização do Conteúdo

Carolina Bastos

Jorge Bichara

Equipe de Conteúdo

Área Médica

Adriana Coracina Proença

Ana Carolina R. Corte

André Pedrinelli

Caio Senise Drolshagen

Carolina Ferrer

Cassiana Pisanelli

Fabício Braga

Felipe Hardt

Laína Bubach Carvalho

Lara Ramalho

Paula Benayon

Rodrigo Brochetto

Rodrigo Sasson

Thiago Chalhuh

Warlindo Neto

Dpto. de Esportes COB

Alex Itaborahy

Aline Wolff

Ana Carina Dias Manta

Ana Paula Ferreira

Andrea Ariani Leibovitch

Arthur H. Bittencourt

Bernardo Otero

Bernardo Pereira da Silva

Bruno Lemos Martins

Camila Vieira

Carlos Alberto Cavalheiro

Carolina Bastos

Cristina Cervino Gil

Daniela Polzin

Fábio Feitosa

Felipe Lucero

Fernando Possenti

Flavio Bachini

Francisco Porath

Franklin Camargo

Giovanni Ferreira

Glauber Pereira

Glaucia Heier de Souza

Guilherme Luiz Marques

Jacqueline Godoy

José Israel Z. Rodrigues

Josué Morrison Filho

Joyce Diniz Ardies

Juliana Lutz Fajardo

Leonardo Ferreira

Luis Filipe Lopes de Mello

Marcelle Pergurier

Marcelo Freitas

Marcos Goto

Mariana Vieira de Mello

Marina Canetti

Matheus Hausen

Moema de Oliveira Ramos

Renata de Andrade Barros

Raul Freire

Roberto Vicente

Ronaldo Aguiar

Ruan Santos

Sandra Kawasaki

Sebastian Pereira

Coordenação Editorial

Carolina Araujo

Produção Editorial e Revisão

Pedro Gonzaga

Projeto Gráfico

Julia Goldemberg

Ilustrações

Elisa Murad Curi

Redondo Design

Site

Irene Santos

Diagramação

Alfredo Rodrigues