



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

*PROTOCOLO DE RETORNO DO
CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL*



VOL. 13 / Sala de Esportes de Combate

SUMÁRIO

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

Volume 13 | SALA DE ESPORTES DE COMBATE

**Clique no capítulo desejado.*

[SALA DE ESPORTES DE COMBATE](#)

3

SALA DE ESPORTES DE COMBATE

A Sala de Esportes de Combate será utilizada nas fases iniciais da reabertura do CTTB principalmente como sala complementar à preparação física. Cabe ressaltar que antes da fase 4 as atividades de contato estarão suspensas, não sendo aconselhados treinamentos técnicos em grupos. Seu funcionamento deverá seguir as mesmas orientações já apresentadas no volume 9, “Força e Condicionamento”, com destaque para os pontos abaixo:

- A gestão da Sala de Esportes de Combate será de responsabilidade da administração do Centro de Treinamento e da equipe de preparação física;
- A utilização da Sala de Esportes de Combate será norteadas pelas normas já descritas no volume 9, no que diz respeito aos critérios, normas e agenda de atendimento, higienização da sala e adequação dos espaços;
- É recomendada a formação de grupos fixos para cada bloco de treino, observando sempre o número máximo de atletas permitidos por horário;
 - Nesta transição, além da evolução da pandemia em curso, será levada em consideração a adaptação estrutural, logística e os procedimentos das equipes de apoio do CTTB, bem como eventuais custos adicionais de insumos e recursos humanos, por exemplo;
- Nas fases 2 e 3, a utilização da Sala de Esportes de Combate deverá respeitar sempre as recomendações de distanciamento, sendo sugerido destinar uma área de 8m² por atleta para treinamentos individuais, e 16m² para treinamentos em duplas;
- Nas fases 2 e 3, os treinamentos serão sempre individuais, salvo os casos abaixo:
 - Atletas que residem juntos;
 - Atletas que tenham liberação médica para treinamento em grupo/dupla;
- Deverá ser delimitado com fita adesiva o espaço em que cada atleta poderá se exercitar no dojo, respeitando a distância mínima de 2m entre áreas de treino;
- A higienização das áreas de treino na Sala de Esportes de Combate seguirá o recomendado no volume 2:
 - Fase 2 e 3 - Pelo menos duas vezes ao dia para a limpeza geral, e sempre no início e término de cada sessão de treino para desinfecção dos ambientes, pela equipe de limpeza;
 - Fase 4 - Antes do início e ao final de cada dia de treinamento.

- Dentro das áreas de treino o uso de máscara é obrigatório pelas equipes multidisciplinares, a qualquer momento;
- Quimonos devem obrigatoriamente ser lavados logo após cada sessão de treinamento;
- Os agendamentos para treinamento serão administrados pela preparação física e acontecerão por blocos de treinamentos com duração de:
 - Fase 2 – 60min de treinamento;
 - Fase 3 – 90min de treinamento;
 - Fase 4 – o bloco de treinamento será estipulado de acordo com o planejamento de treino de cada área/modalidade.
- Na fase 4, está prevista a retomada dos treinamentos com contato e o aumento considerável de atletas retomando o treinamento presencial no CTTB. 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;
- Todos os atletas e treinadores deverão se submeter aos protocolos propostos pela área médica e gerência da instalação em todas as fases de reabertura;
- O horário de funcionamento da Sala de Esportes de Combate seguirá o horário de funcionamento do CTTB.

Novas recomendações poderão e deverão ser apontadas à época da implementação de cada fase e de acordo com as adaptações necessárias à segurança dos atletas e funcionamento do CTTB.

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