

# RETORNO AOS TREINAMENTOS

## Recomendações para atletas da **Canoagem Brasileira**



As recomendações descritas neste documento seguem as orientações da **OMS** (Organização Mundial de Saúde - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>) e das autoridades sanitárias nacionais (<https://coronavirus.saude.gov.br/>).

E alinhado aos Supervisores das Modalidades abaixo da Canoagem Brasileira e aprovado pelo Conselho de Administração da CBCa.

**CANOAGEM VELOCIDADE**  
**CANOAGEM SLALOM**  
**PARACANOAGEM**  
**CAIAQUE POLO**  
**CANOAGEM OCEÂNICA**  
**CANOAGEM PARA TODOS**  
**CANOAGEM MARATONA**  
**CANOAGEM DESCIDA**

# Recomendação para atletas da Canoagem Brasileira

## RETORNO AOS TREINAMENTOS

Este documento trata de uma compilação de informações e visa facilitar esse acesso para a comunidade da Canoagem. O texto, abrange diferentes referências, entre elas informações da OMS, e da Confederação Brasileira de Vela e ajustada a realidade da Canoagem. De qualquer modo, recomenda-se que esse documento seja lido em conjunto com as determinações sanitárias do Ministério da Saúde mais atualizados. É importante salientar que as recomendações e orientações aqui descritas **NÃO SUBSTITUEM OU SE SOBREPÕEM A QUALQUER ANAMNESE, ANÁLISE SANITÁRIA, PARECER MÉDICO PROFISSIONAL, DIAGNÓSTICO OU TRATAMENTO.**

Por razão do estudo sobre medidas de flexibilização da quarentena que vem sendo feita pelos três níveis de governo no Brasil, a CBCa reuniu informações nesse documento para auxiliar na orientação e ajudar os Clubes, as Associações e os Projetos que desenvolvem a prática da Canoagem, para que o retorno às atividades seja feita observando as orientações médicas atuais. Portanto, esse estímulo ao retorno à prática das modalidades de Canoagem deve ser feito com a responsabilidade e comprometimento com saúde e consciência sanitária, nos locais onde essa possibilidade existir.

## Características da Canoagem

As modalidades incluídas no quadro de disciplinas da Canoagem Brasileira, pouco tem contato pessoal. A modalidade é praticada ao ar livre e existem diferentes práticas, coletivas (barcos com mais de um atleta) ou ainda de forma individual, podendo ocorrer de forma segura, desde que se respeite as orientações de órgão sanitários, cuidando tanto da higiene pessoal quanto das embarcações, quanto dos materiais de apoio ao treinamento. Não há necessidade de envolvimento no local de treinamento de funcionários, além do próprio treinador, para operacionalizar os treinamentos, minimizando o risco da transmissão do vírus e realizadas de forma organizada.

Para fins de nomenclatura, nesse documento, Clube, Associação e Projeto, será chamado de local de treinamento.

## Responsabilidades dos Atletas e Apoio

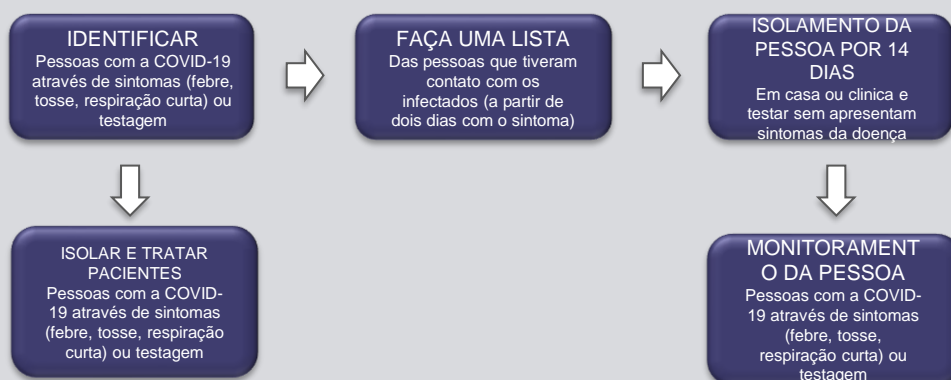
- **Somente** se dirija para o local de treinamento se não apresentar sintomas da COVID-19 como: febre, tosse seca, calafrios, mal estar corporal, diarreia, dores nas articulações.
- **No** caso de sentir qualquer um desses sintomas, o atleta deverá comunicar ao treinador ou membro da equipe de apoio e não deve se dirigir para o local de treinamento. No caso de menores de idade, deve também comunicar pais e responsáveis e procurar atendimento médico.
- **Caso** o treinador e/ou pessoal de apoio apresentem os sintomas acima, a sessão de treinamento será imediatamente cancelada e avisada pelo treinador por meio de grupo de WhatsApp ou outro meio de contato eletrônico disponível. Para isso é importante que cada treinador tenha os seus atletas em grupos de WhatsApp ou meio de eletrônico de escolha.
- **Todo** local de treinamento deverá ter produtos para higienização, como álcool gel, detergente, entre outros. Além do ambiente estar propício para a prática do treinamento, com fácil acesso aos materiais.

## Faça a sua parte: atletas e apoio

- **Recomenda-se** que somente os atletas membros do local de treinamento participem dos treinamentos. Não devem ser feitos convites para que atletas de outras cidades e/ou estados participem dos treinos nesse momento.
- **Todos** que já tenham feito exame da COVID-19 devem apresentar os mesmos para a direção do local de treinamento em cópia digitalizada. Se recomenda ter feito ele para a volta aos treinamentos.
- **No** momento, recomenda-se realizar treinamentos somente nos barcos individuais. Se for estritamente necessário, treinamentos em barcos ou esportes coletivos, o contato por menos de 2 metros somente deverá ocorrer no momento de treinamento na água e o uso da máscara é sempre recomendado. Neste caso, em particular, conferir a ausência dos sintomas citados acima deve ser observado com maior atenção, por todos os envolvidos.
- **No** caso de treinamentos do Caiaque Polo, a orientação é que mantenham a distância pessoal durante todo o treinamento.

## Faça a sua parte: atletas e apoio

Abaixo pode ser observado um esquema de como observar e determinar os elos de transmissão do vírus e quais ações devem ser tomadas para quebrar esses elos de forma que não haja a contaminação entre os atletas, treinadores e pessoal de apoio que estão participando de treinamento.



## Avaliação de risco

- **Avalie** sempre as condições de higiene dos locais de treinamento, observando objetos soltos, possíveis transmissores do vírus.
- **Quanto** maior o número de atletas, maior a probabilidade de aglomeração. Evite, dessa forma, uma quantidade muito grande de atletas numa mesma sessão. Na impossibilidade, organize o ambiente para que os indivíduos tenham um raio de 2 metros entre cada um deles.
- **Na** menor suspeita de sintomas, por parte de um atleta, termine o treinamento, informe os pais do do atleta e o os responsáveis pelo seu local de treinamento.
- **Nunca** fique confinado em um local fechado com seus atletas.



## Cuidados no local de treinamento

- **O** local de treinamento deve organizar uma lista dos atletas que irão fazer seu treinamento e seguir o esquema abaixo de identificação da situação de cada um.
- **O** atleta e pessoal de apoio deve se dirigir para o local de treinamento usando máscara.
- **Uma** vez chegando no local de treinamento, o atleta deve se dirigir diretamente para o local onde se encontra o barco, evitando contato com outras pessoas e aglomerações.
- **O** local de treinamento deve colocar à disposição álcool gel 70° para os atletas e pessoal de apoio.
- **O** local deve estar organizado e de fácil acesso para retirada dos materiais necessários.

## Cuidados no local de treinamento

- **O** atleta deve ser capaz de movimentar e preparar o barco sozinho ou com a ajuda de outro atleta, sem a necessidade de envolver funcionário do local de treinamento.
- **Não** deve haver contato pessoal por menos de 2 metros entre todos os envolvidos.
- **Após** o treino, o atleta deve se dirigir imediatamente para sua residência, sem fazer uso do local para tomar banho. Caso seja necessário o uso do banheiro, esse deve ser feito de forma individual e as mãos devem ser lavadas com sabonete. É importante que o local de treinamento reponha sempre o sabonete nos banheiros.
- **Sempre** que houver a necessidade de tossir, o cotovelo ou lenço deve ser colocado à frente da boca. Em seguida as mãos devem ser lavadas com sabonete ou álcool gel 70°.

## Cuidados no local de treinamento

- **Frequentemente** lave as superfícies tocadas por um atleta ou técnico como torneiras, mesas, armários, pia.
- **Nenhum** equipamento ou material de limpeza de barco deve ser de uso comunitário, cada atleta deve ter seu material. Quando houver a necessidade de compartilhamento de material, recomenda-se que o atleta lave bem estes (barco, remo e colete salva vidas) com água e sabão, antes que qualquer outra pessoa utilize.
- **Em** hipótese alguma deve-se entrar em salas fechadas
- **Lavar** frequentemente as mãos com sabão.
- **O** uso do local de embarque e desembarque deve ser feito individualmente ou respeitando o espaçamento mínimo, evitando, assim, aglomerações.

## Durante o treinamento na água

- **O** local de treinamento deve colocar à disposição pessoal de segurança na água, um bote de primeiros auxílios com kit de primeiros socorros.
- **Uma** vez na água o atleta fica dispensado do uso de máscara.
- **O** bote de apoio não deve parar para que os atletas se apoiem nele, salvo por questões de segurança, resgate ou atendimento de primeiros socorros.
- **Nenhum** alimento deve ser manuseado pelo treinador ou pessoal de apoio. Estes alimentos devem ser levados pelo próprio atleta em seu barco, inclusive garrafas.
- **O** pessoal de apoio durante o treinamento na água deve manter distância de no mínimo 2 metros para os atletas e usar máscara. Se necessário faça uso de um megafone.

## Após o treinamento na água

- **Assim** que chegar em terra, o atleta deve recolocar a máscara.
- **Caso** o atleta necessite fazer uso de equipamento comunitário como mangueiras, torneiras, esses devem ser limpos com álcool gel 70° ou sabonete após o uso.
- **O** atleta deve arrumar seu barco individualmente e guardar todo o material no local determinado. Somente ele deve ter contato com o equipamento.
- **O** pessoal de apoio após o término do treinamento e, sempre que em terra, deve manter distância de no mínimo, 2 metros para os atletas e usar máscara.
- **Não** deve haver reunião de finalização no local de treinamento após o treino. Essas informações deverão ser enviadas via aplicativos de comunicação.

## Após o treinamento na água

- **O** atleta e pessoal de apoio, após guardar todo o equipamento, deve se retirar imediatamente do local de treinamento, sem fazer uso do local de ducha. Quando necessário, ele pode tirar a água salgada na própria rampa com as mangueiras.
- **Uma** lista com a presença dos atleta, treinadores e pessoal de apoio deve ser apresentada semanalmente ao responsável pelo local de treinamento para controle de presença e rastreamento de possíveis enfermidades; se sugerindo medir a temperatura dos praticantes, diariamente.
- **Nenhum** alimento ou objeto pessoal deve ser deixado pelos atletas no local de treinamento, que possa vir a ser um disseminador de transmissão do vírus.

## Cuide da sua saúde sempre, ela é prioridade

Em caso de dúvidas ou qualquer mudança observada sempre contate o seu treinador ou responsável pelo local de treinamento.

**TREINE COM RESPONSABILIDADE**



