



## PROTOCOLO PARA AULAS, TREINOS E COMPETIÇÕES DE MONOTIPOS NO VELEIROS DO SUL

Recomendações e orientações do Veleiros do Sul para atletas, alunos velejadores, instrutores, técnicos, associados e seus familiares, no período que estiverem frequentando o Clube em atividades esportivas durante a pandemia do Covid 19.

A intenção do clube com esse documento é dar segurança e estimular o retorno à prática da vela com saúde e consciência sanitária, visando colaborar para conter a propagação do vírus.

**IMPORTANTE CONSIDERAR A OCORRÊNCIA DA PANDEMIA DE SARS-COV 19, ONDE A DECISÃO DE SAIR DE CASA É INDIVIDUAL. A RESPONSABILIDADE E OBRIGAÇÃO DE MANTER O DISTANCIAMENTO SOCIAL É INDIVIDUAL.**

Os princípios fundamentais para **minimizar os riscos da transmissão do vírus** são:

- 1> **Uso de máscaras** em geral, desde a chegada ao clube, exceto aos praticantes ou competidores durante as disputas ou realização da atividade prática;
- 2> Não levar as mãos aos olhos, boca e nariz;
- 3> A **prática da etiqueta respiratória** de tossir ou espirrar na dobra do cotovelo, sem remover a máscara;
- 4> **Evitar contatos físicos** como aperto de mãos, abraços, etc;
- 5> Necessidade de uso de **equipamentos de proteção individual (EPIs)** para técnicos, instrutores, organizadores, equipes de apoio e colaboradores em geral;
- 6> **Distanciamento social**: evitar aglomeração de pessoas com distanciamento mínimo de 2,0 metros em todos os espaços, incluindo as salas de aulas e de reuniões;
- 7> **Higienizações**:
  - a) limpeza e desinfecção de locais, objetos e equipamentos em geral;
  - b) Pessoal: acesso à **higienização de mãos** com água e sabão e álcool 70%.
- 8> **Amplio acesso à informação** de todos os envolvidos com o retorno aos treinamentos, sobre as regras de funcionamento autorizadas e as instruções sanitárias adotadas neste protocolo.
- 9> **Todas as pessoas devem colaborar** para sensibilizar todos os atletas/alunos para a necessidade de lavar as mãos ou higienizá-las com álcool 70% regularmente.

**As atividades esportivas como aulas, treinos e competições de monotipos no Veleiros do Sul, atendendo as medidas impostas pelos Decretos Municipais até a presente data, terão o seguinte protocolo:**

1. Todos os atletas, alunos, técnicos e instrutores devem preencher um formulário de Anamnese disponível na portaria do clube no dia da volta as atividades esportivas. Este formulário poderá ser novamente requerido de tempos em tempos, a critério da Comodoria.
2. No caso de **sintomas** (tosse, febre, cefaléias, dores no corpo, dispnéia, fraqueza generalizada, perda do olfato ou paladar, sintomas gastrointestinais, etc.) ou de contato com pessoas testadas positivas, os indivíduos (atletas/instrutores/alunos) deverão **comunicar imediatamente a secretaria esportiva ou escola de vela do clube e não deverão participar de qualquer atividade.**
3. Indivíduos pertencentes ao grupo de risco (maiores de 65 anos, portadores de doenças pulmonares como asma, bronquite e enfisema, ou doenças cardiovasculares como hipertensão, infarto prévio, insuficiência cardíaca e miocardiopatias, diabetes, obesidade ou imunodeficiências) são recomendados a não participar das atividades esportivas enquanto durar a pandemia e não houver vacina disponível.
4. Em caso de alguma pessoa apresentar **sintomas de contaminação** pelo COVID-19, **buscar orientação médica**, bem como **se afastar das atividades esportivas no clube** por um período mínimo de 14 (quatorze) dias ou conforme determinação médica, e informar às autoridades sanitárias imediatamente dessa condição.
5. Ao chegar na portaria, os atletas/alunos e técnicos/instrutores deverão ser avaliados antes de cada atividade, com medição diária de temperatura (termografia ou termômetro digital de infravermelho), **com uso de máscara**, sendo que se houver qualquer suspeita ou sintoma sugestivo para a Covid-19, o indivíduo deve ser afastado imediatamente e procurar atendimento de saúde;
6. **Em terra**, os atletas/alunos treinarão com a presença do treinador/instrutor e devem se manter a uma distância de segurança de, no mínimo, 2,0m, e usando máscara.
7. Todos os barcos deverão permanecer nas áreas determinadas e mantendo o distanciamento de 2,0 metros pelo menos.
8. A descida dos barcos na rampa para as atividades esportivas será realizada de forma ordenada e individual, de forma que não haja aglomeração na rampa de descida e subida.
9. **Na ida para a água**, no momento em que estiver na rampa, com o barco já na água, o velejador/aluno deverá retirar a máscara e acondicioná-la em saco impermeável e guardá-la no colete salva vidas. **Na volta**, ao chegar na rampa, o velejador deverá imediatamente colocar sua máscara novamente.

10. Cada atleta/aluno **treina com seu barco e equipamento identificado e higienizado previamente** pelo próprio usuário. O mesmo procedimento deverá ser feito pelo técnico/instrutor que deverá utilizar o mesmo bote.
11. Fica expressamente proibida a troca ou compartilhamento de garrafa de hidratação. Cada atleta/aluno/técnico/instrutor trará sua própria garrafa com identificação;
12. Os vestiários e banheiros possuem placas informativas com a capacidade máxima de pessoas em cada espaço. O sequenciamento de utilização é recomendado para evitar a aglomeração e contatos físicos desnecessários.
  - a) **Vestiário masculino**..... Capacidade para **08** pessoas por vez
  - b) **Vestiário feminino**..... Capacidade para **06** pessoas por vez
13. Atividades diárias pós treino como limpeza dos barcos e equipamentos, guarda do material, devem ser realizadas individualmente e respeitando os procedimentos estritos de higiene e limpeza pré e pós-utilização;
  - 13.1 **A seguinte higienização deve ser feita pelo atleta/aluno sob supervisão do instrutor/técnico:**
    - a) Lavagem de casco, leme e bolina com água e sabão neutro pós uso;
    - b) Limpeza com álcool 70% das partes que foram tocadas como mastreação, vela, subtimão, timão, etc, pré e pós uso;
    - c) Limpeza com água e sabão ou álcool 70% do colete salva vidas pós uso;
    - d) Intensificar a lavagem das roupas de treino, roupas de tempo, luvas, salva vidas, uniformes, toalhas e outras vestimentas em casa pós uso;
    - e) Não devem ser deixadas roupas ou objetos pessoais pelo clube. Peças de uso pessoal esquecidas ou deixadas no clube serão recolhidas e dado destino conforme orientação da comodoria.
  - 13.2 **A seguinte higienização deve ser feita pelo instrutor/técnico:**
    - a) Limpeza do seu material de uso pessoal com álcool 70% (rádio, alidade, direção e comando do bote) pós uso;
    - b) Limpeza com água e sabão ou álcool 70% do colete salva vidas pós uso;
    - c) Intensificar a lavagem das roupas de água, roupas de tempo, salva vidas, uniformes, toalhas e outras vestimentas;
14. Estão suspensas temporariamente as atividades sociais e de lazer, entre outras;
15. Será disponibilizado álcool 70% em todas as salas/espacos de aulas/reuniões para higienização das mãos;
16. Recomenda-se que os atletas/alunos já venham de casa com a roupa de velejar e que seja evitada a utilização dos vestiários, sempre que possível, visando evitar aglomeração;
17. As portas dos espaços de aulas e reuniões devem ser mantidas abertas sempre que possível de modo a evitar o contato com puxadores e favorecer a circulação do ar;

18. Reuniões pré treino e pós treino devem ser realizadas em espaços amplos, arejados (preferencialmente no ambiente exterior), por flotilha/turma, e, se possível, utilizar plataformas de videoconferência.

**As salas/espços de reuniões e aulas serão utilizadas, respeitando o nº máximo de usuários, preferencialmente conforme tabela abaixo.**

Sala	Tamanho (C x L)	Metragem	Capacidade Normal	Nº máximo Atletas/alunos	Turma ou Flotilha
Sala 1: EVM	5,80m x 3,20m	18,50m <sup>2</sup>	13	08	
Sala 2: (18) Miniauditório	6,90m x 4,20m	29m <sup>2</sup>	20	10	Vela Jovem UFRGS
Sala 3: Alojamento 107	5,90m x 6,50m	38m <sup>2</sup>	30	12	
Sala 4: H3.1	6,80m x 7,70m	52,30 m <sup>2</sup>	20	20	Op Branco
Sala 5: H3.2	5,20m x 7,70m	40,00 m <sup>2</sup>	15	15	Op Verde
Sala 6: H3.3	5,20m x 7,70m	40,00 m <sup>2</sup>	15	15	420
Sala 7: Flotilhas Esportiva	6,10m x 3,30m	20m <sup>2</sup>	10	5	Laser
Sala 8: H2.1	5,20m X 7,70m	40,00 m <sup>2</sup>	15	15	Optimist Azul
Sala 9: H2.2	5,20m X 7,70m	40,00 m <sup>2</sup>	15	15	Optimist Preto

**O técnico/instrutor de cada turma/flotilha será o responsável pela aplicação dos limites acima.**