



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

*PROTOCOLO DE RETORNO DO  
CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL*

*VOL. 5 / Diretrizes, Fases e Orientações*

# SUMÁRIO

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

Volume 5 | Diretrizes, Fases e Orientações

*\*Clique no capítulo desejado.*

PROTOCOLO DE RETORNO DO CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL – CTTB	3
--	---

---

DIRETRIZES	4
------------	---

---

PROCEDIMENTOS GERAIS	6
----------------------	---

---

FASES DE RETORNO	10
------------------	----

---

ORIENTAÇÕES FINAIS	30
--------------------	----

---

QUADRO RESUMO DAS FASES	31
-------------------------	----

---

## PROTOCOLO DE RETORNO DO CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL – CTTB

---

Diante do cenário atual, em que vivemos com a pandemia da COVID-19, o Comitê Olímpico do Brasil (COB) reforça seu compromisso com atletas, comissão técnica, colaboradores e prestadores de serviço, seguindo as orientações e recomendações dos órgãos oficiais da saúde, visando aos cuidados no controle e combate à doença.

O Centro de Treinamento Time Brasil compreende o complexo de piscinas do Parque Aquático Maria Lenk, o Ginásio Seco de Saltos Ornamentais (Dryland), a Sala de Esportes de Combate, a Sala de Força e Condicionamento, o Laboratório Olímpico, a Arena de Ginástica Artística, o Departamento Médico e de Fisioterapia, e demais estruturas de apoio.

Desta forma, estabelece algumas orientações para um retorno seguro às atividades dentro do Centro de Treinamento Time Brasil (CTTB), mediante a liberação dos Órgãos Governamentais Oficiais da Saúde, que podem sofrer modificações a qualquer momento, de acordo com a evolução da pandemia da COVID-19 e com o posicionamento dos órgãos oficiais de saúde.

O planejamento do retorno do Centro de Treinamento Time Brasil está baseado nas orientações e recomendações deste Guia, que permitirão facilitar a abertura dos espaços.



## DIRETRIZES

---

- 1.** Este protocolo tem o objetivo de regulamentar o uso das instalações esportivas no Centro de Treinamento Time Brasil (CTTB).
- 2.** O reinício das atividades somente será efetivado após a liberação pelas autoridades oficiais de saúde competentes e o cumprimento do plano inicial de organização dos espaços, da circulação interna e da avaliação individual dos usuários pela equipe médica.
- 3.** Sempre prevalecerá a observação da segurança dos usuários do CTTB, quando surgirem divergências na utilização das instalações e na prestação de serviços.
- 4.** Este protocolo organiza ações, atividades, compromissos e obrigações em fases e procedimentos, que serão monitorados de forma constante, podendo apresentar avanços e regressões de acordo com a observação estrita de suas normas aqui estabelecidas e das orientações de saúde pública determinadas pelas autoridades do Rio de Janeiro, de acordo com o cenário atualizado da pandemia.
- 5.** A manutenção das atividades no CTTB está condicionada diretamente à consciência coletiva dos usuários na observação das normas estabelecidas, sejam eles o seu público-alvo (atletas e treinadores), os colaboradores do COB, os profissionais indicados pelas confederações para utilizarem os espaços, os terceirizados prestadores de serviços e/ou os fornecedores que possam ter acesso ao local. Porém, a não observação das regras de convívio poderá resultar na retirada do usuário da instalação, suspensão por um período ou solicitação de exclusão de suas atividades, caso sua má conduta coloque pessoas em risco.
- 6.** Serão estabelecidas normas comuns de acesso ao CTTB e procedimentos específicos para o uso e circulação nas instalações esportivas e administrativas existentes.
- 7.** Devido ao ineditismo da situação mundial provocada pela COVID-19, seus efeitos a curto e médio prazos e de acordo com os estudos que forem sendo desenvolvidos ao longo do tempo, esse protocolo poderá sofrer alterações e atualizações observando novas orientações recebidas das autoridades públicas de saúde.
- 8.** Os escopos dos serviços de segurança, manutenção e limpeza do CTTB deverão ser revistos para que sejam adequadas as novas normas de controle de acessos, circulação de pessoal, aferição das condições individuais de saúde dos funcionários, utilização dos refeitórios, e

quantidade e tipo de limpeza necessários, para que sejam evitadas, ao máximo, a entrada e a proliferação do vírus nesse ambiente.

**9.** Nas fases iniciais de retorno aos treinamentos no CTTB, as seguintes orientações deverão ser observadas:

- A liberação inicial de acesso será feita para atletas e treinadores que estejam em preparação para qualificação ou participação nos Jogos Olímpicos de Tóquio, e diante indicação da Diretoria de Esportes do COB;
- A autorização limitada a pequenos grupos, com controle de acessos e deslocamentos nas instalações esportivas;
- A realização de testes diagnósticos de Sorologia, para verificar a resposta imune, e RT-PCR, considerado padrão ouro (neste momento) no diagnóstico de COVID-19, por atletas, treinadores e profissionais do esporte. Além disso, é fundamental o monitoramento diário de sintomas para reduzir a taxa de transmissão viral;
- A não permanência na instalação de atletas, treinadores e equipes multidisciplinares em horários fora do previsto para seus treinamentos;
- A não autorização para entrada e permanência na instalação de pessoas que não tenham relação direta com o treinamento do atleta, a não ser em caso de necessidades especiais, a serem avaliadas pela gerência local;
- Todos os profissionais, incluindo prestadores de serviços, deverão receber capacitação das medidas de prevenção, higienização e relacionamento com os atletas, além de respeitar todas as regras deste documento.

**10.** Usuários identificados em grupos de risco permanecerão afastados das atividades nesta fase inicial de retorno. São eles: pessoas maiores de 60 anos e/ou portadores de doenças crônicas (hipertensão, diabetes, asma, obesidade, gestantes, enfisema pulmonar, entre outras).

## PROCEDIMENTOS GERAIS

---

- O acesso ao CTTB deverá ser permitido somente para funcionários COB, atletas e equipe técnica devidamente cadastrada, que seja parte da programação de treino, e que preencham o termo de compromisso da instalação;
- A circulação no Centro de Treinamento deverá ser realizada de forma objetiva, respeitando as interdições e o afastamento dos indivíduos;
- Deverão ser respeitados os fluxos indicados, onde os funcionários e atletas deverão ocupar apenas as zonas designadas;
- Será priorizada a circulação por escadas, salvo exceções (mobilidade reduzida, carregamento de carga);
- A setorização do Parque Aquático Maria Lenk para o retorno pós-COVID-19 seguirá uma lógica similar à existente, onde cada grupo de usuários ocupa uma parte específica do edifício - ala oeste térreo: área dos atletas; área leste térreo: área de laboratório; ala sul: serviços e administrativo. A diferença está no bloqueio de algumas circulações e áreas, fazendo com que estes usuários tenham limitações em transitar por todo o edifício, principalmente nas fases 2 e 3;
- Áreas como vestiários, copas e auditórios não serão utilizadas num primeiro momento, assim como espaços que não sejam utilizados com tanta frequência;
- Alguns vestiários estarão somente com a parte de sanitários aberta, com este uso único e exclusivo, não podendo o atleta tomar banho ou trocar de roupa;
- A separação em grupos se dará na utilização dos banheiros, onde os ocupantes de cada grupo só poderão utilizar os sanitários relacionados aos seus espaços;
- Funcionários de manutenção predial e limpeza, assim como colaboradores COB da área administrativa ou do Laboratório Olímpico, não poderão permanecer nos espaços que não sejam destinados a eles, a não ser para a realização de serviços;
- Nas primeiras fases do retorno às atividades, todo acesso ao Centro de Treinamento somente será liberado mediante agendamento para utilização;
- O ambiente de treino e as demais áreas só poderão ser utilizados através da confirmação do agendamento;
- Todos os procedimentos descritos devem ser seguidos, em cada fase, conforme especificado neste documento;
- A utilização de bebedouros e filtros deve ser restrita ao enchimento de garrafas individuais, sendo proibido beber a água diretamente do bebedouro;

- Juntamente com a definição de escalas de treino, os gestores, técnicos e atletas devem chegar a uma redução da equipe de treino, avaliando o número ideal desta redução para que se possam estabelecer turnos distintos;
- Atletas e equipes técnicas devem ser orientados que, antes de irem para o treino, tomem banho e lavem o cabelo. Sugerimos que o atleta vá vestido com a roupa de treino por baixo de um agasalho, de forma a manter a roupa de treino limpa durante o deslocamento para o local de treino;
- Sanitizantes devem ser posicionados nos principais acessos, circulações e nas proximidades das áreas de trabalho ou treino:
  - Sanitizantes para as mãos à base de álcool em gel 70%;
  - Álcool etílico ou isopropílico 70%;
  - Solução de hipoclorito de sódio.
- Lixeiras destinadas a resíduos infectantes devem ser posicionadas em locais estratégicos;
- Um plano com fluxograma para lidar com atletas e técnicos na sua rotina durante a prevenção deve ser desenvolvido;
- Um plano com medidas de quarentena e protocolos de comunicação com médicos e hospitais locais/parceiros, quando houver suspeita de COVID-19, deve ser desenvolvido;
- O acesso à máquina de gelo deve ser controlado, a fim de evitar risco de contaminação (inicialmente exclusiva para fins de fisioterapia);
- Deve-se evitar ao máximo o contato físico entre atletas, treinadores, e equipes multidisciplinares;
  - Quando identificar a necessidade de contato entre indivíduos, sempre que possível evitar que o mesmo seja frontal, higienizar as mãos antes e depois do contato, e criar grupos definidos de atletas e equipes multidisciplinares, com a finalidade de reduzir o universo de pessoas com contato próximo.
- Somente a partir da fase 4 serão permitidas atividades de contato. A área médica poderá liberar tais práticas em fases anteriores para casos específicos;
  - Identificar, junto aos profissionais técnicos de cada modalidade, uma lógica para formação de grupos de treino com um número máximo de atleta. Este número máximo deverá considerar as necessidades mínimas de treino para garantir o rendimento e validade do treino (ex.: atletas que residem juntos etc.).

- Todas essas diretrizes serão dadas aos responsáveis técnicos dos atletas de Alto Rendimento e das equipes dos clubes que treinam no CTTB, e comunicadas aos atletas para que respeitem de forma rigorosa todas as restrições;
- Disponibilizar, em cada sala de trabalho, um kit higiene para limpeza de responsabilidade pessoal. Exemplo de kit: álcool gel 70%, máscara descartável e cartilha de procedimentos para higiene e respiratórios;
- Fornecimento de máscaras e EPI para os casos de pessoas mais expostas aos riscos de contaminação;
- Todos os usuários do CTTB, os colaboradores do COB e terceirizados deverão usar máscara (no mínimo de tecido) na instalação.

## **QUANTO AO SISTEMA DE AR-CONDICIONADO - PARQUE AQUÁTICO MARIA LENK**

- Buscar revalidar as recomendações realizadas na última vistoria do sistema de ar-condicionado, em relatório de inspeção visual, de forma a garantir que as mesmas atendam ao novo cenário imposto pela pandemia de COVID-19;
- Verificar a necessidade de realizar inspeção complementar do sistema de ar-condicionado e ventilação mecânica, a ser conduzida por profissional capacitado na área, levantando as recomendações básicas de combate ao novo coronavírus;
- Atender, como mínimo, o listado no volume 2, capítulo “Recomendações de associações e órgãos de controle nacionais”, logo que se referem às normas e recomendações dos seguintes órgãos, leis e portarias nacionais: Lei 13.589 aprovada em 2018, RE-09/2003, NBR 6401, NBR 13.971 e a Portaria GM/MS nº 3.523/98;
- Deveremos aguardar as recomendações a serem realizadas pelo profissional contratado, porém podemos relacionar algumas recomendações básicas:
  - Manter limpos os componentes do sistema de climatização;
  - Utilizar, na limpeza dos componentes do sistema de climatização, produtos biodegradáveis devidamente registrados no Ministério da Saúde, para esse fim;
  - Verificar periodicamente as condições físicas dos filtros e mantê-los em condições de operação. Promover a sua substituição quando necessária;
  - Verificar junto ao profissional da área a validade técnica e financeira de utilizar filtro de ar absoluto (HEPA), analisando qual a necessidade da instalação referente à capacidade de retenção de partículas e, ainda, verificar o modelo compatível com as máquinas existentes do sistema de ar-condicionado. Avaliar também o quanto esta ação impactará na eficiência



energética do sistema, para prevenir os gestores da instalação sobre o percentual de elevação dos custos totais em energia elétrica;

- Após análise do profissional da área, deverá ser seguida a recomendação referente à classe de filtro de ar a ser utilizada;
  - Garantir a adequada renovação do ar de interior dos ambientes climatizados, ou seja, no mínimo de 27m<sup>3</sup>/h/pessoa (ou conforme orientação do profissional da área visto o sinalizado pela ASHRAE);
  - Descartar as sujidades sólidas, retiradas do sistema de climatização após a limpeza;
  - Implantar o PMOC – Plano de Operação, Manutenção e Controle, conforme a Lei 13.589 aprovada em 2018;
  - Recomenda-se que sejam utilizados profissionais habilitados para execução dos serviços;
  - Recomenda-se realizar revisão de todo o sistema para verificar se está sendo atendido o determinado pela Resolução do Ministério da Saúde – ANVISA, a RE-09/2003, que apresenta valores recomendáveis para os parâmetros físicos de temperatura, umidade, velocidade e taxa de renovação do ar e de grau de pureza do ar e deverão estar de acordo com a NBR 6401 - Instalações Centrais de Ar-Condicionado para Conforto - Parâmetros Básicos de Projeto da ABNT - Associação Brasileira de Normas Técnicas, conforme listado no volume 2, no capítulo “Medidas de adequação do sistema de ar-condicionado e ventilação mecânica”.
- Deverão ser analisadas, junto ao profissional da área, quais recomendações - volume 2, no capítulo “Medidas de adequação do sistema de ar-condicionado e ventilação mecânica” - devem e podem ser aplicadas na infraestrutura existente,

## FASES DE RETORNO

---

O processo de retorno do Centro de Treinamento Time Brasil deverá ser realizado de forma cautelosa, a fim de evitar a exposição dos funcionários à COVID-19. Dessa forma deve-se provocar uma readaptação com relação ao distanciamento social e aos procedimentos de limpeza, bem como uma reeducação quanto a comportamentos de higiene dos usuários do CTTB.

Salientamos que em cada fase serão realizadas reavaliações constantes das normas e orientações previstas com possibilidade de ampliação de restrições ou liberações, e interrupção dos serviços prestados caso ocorra agravamento das condições de saúde e/ou não respeito às normas estabelecidas.

Para que as ações de prevenção sejam efetivas em sua totalidade, é imprescindível a realização de um trabalho em conjunto. A colaboração individual será importantíssima para a prevenção da COVID-19.

Nas fases de prevenção à COVID-19, os usuários deverão atender aos critérios abaixo para participar de sessões de treinamento no CTTB (atletas, treinadores e terceirizados), a saber:

- Não apresentar nenhum sinal ou sintoma de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- Não ter mantido contato próximo com qualquer pessoa com sintomas de COVID-19, com teste confirmatório ou não, nos últimos 14 dias;
- Informar imediatamente ao Departamento Médico do COB a confirmação ou suspeita de contaminação pelo novo coronavírus;
- Antes do retorno às atividades:
  - Submeter-se à avaliação, pela equipe médica do COB, caso tenha sido confirmada infecção pela COVID-19, podendo ser necessária a realização de exames complementares, antes da liberação;
  - Atletas, treinadores, colaboradores e terceirizados realizarão a Sorologia, a partir de amostra de sangue, para verificar a resposta imunológica do corpo em relação ao vírus. Após o resultado da sorologia, aqueles que não apresentarem IgG positivo continuarão a investigação com a realização do RT-PCR (pelo SWAB nasofaríngeo), considerado padrão ouro no diagnóstico da COVID-19. Só então, poderão acessar o CTTB.

É importante ressaltar que a programação de treinos também deverá levar em consideração o risco de lesões em decorrência de alterações apresentadas pelos atletas devido ao tempo de isolamento, inatividade ou atividade física restrita.

Para ter acesso às instalações do CTTB serão adotados os seguintes procedimentos (válidos para atletas, comissão técnica, colaboradores COB e terceirizados):

## **FASE 1: PRÉ-ABERTURA**

A fase 1 corresponde ao período no qual é necessário e determinado o isolamento social. Neste período:

- As instalações esportivas encontram-se fechadas, os treinamentos são conduzidos via videoconferência e os colaboradores do COB fazem trabalho remoto;
- Deve-se evitar sair de casa, mas, se necessário, tomar precauções quanto ao uso de máscara, álcool gel, lavagem de mãos e troca de roupas (ao retornar para casa);
- É permitido sair de casa para atividades essenciais (consultas médicas e mercados) guardadas as devidas precauções citadas acima;
- São permitidos exercícios ao ar livre, em cidades onde não foi decretado “lock-down”, desde que respeitado o distanciamento social. Atenção ao entrar e sair em casa (lavagem de mãos, troca de roupa).

Este período é destinado à elaboração de protocolos de retorno às atividades, com avaliações e testes operacionais. Nesta etapa, deverão ser feitas todas as adaptações pertinentes para a reabertura do CTTB, o que inclui a compra de equipamentos de sinalização, higienização e adaptação de instalações prediais. É necessário adequar o CTTB com divulgação visual sobre normas de higiene, circulação, utilização de espaços comuns, distanciamento social e prática de atividade física, com demarcações limitadoras de espaços individuais nos ambientes das instalações esportivas. Outra atividade importante desta fase é o treinamento da equipe de limpeza utilizando como referência os procedimentos descritos no volume 2, no capítulo “Procedimento de higienização e limpeza da instalação predial”.

## **FASE 2 - REABERTURA DO CTTB**

A fase 2 corresponde ao período inicial de reabertura do CTTB, no qual as autoridades públicas autorizam atividades em pequenos grupos, com restrições sobre aglomerações e grande circulação de pessoas, seguindo normas específicas de higiene e distanciamento social. Nesta fase, seguiremos as seguintes orientações:

### **QUANTO À LIBERAÇÃO DE ACESSO AO CTTB**

- Ausência de sinais e sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias;

- Ausência de contato com qualquer caso suspeito de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- Responder a um questionário semanal sobre sinais e sintomas de COVID-19 nos últimos 7 dias;
- Antes do retorno às atividades no CTTB, atletas, treinadores, colaboradores do COB e terceirizados realizarão a Sorologia, a partir de amostra de sangue, para verificar a resposta imunológica do corpo em relação ao vírus;
- Após o resultado da Sorologia, aqueles que não apresentarem IgG positivo, continuarão a investigação com a realização do RT-PCR (pelo SWAB nasofaríngeo), considerado padrão ouro no diagnóstico da COVID-19. Só então, poderão acessar o CTTB;
- Colaboradores COB, terceirizados, atletas e treinadores que apresentarem sintomas ou tiverem contato próximo com caso documentado de COVID-19 realizarão novos exames, de acordo com a solicitação médica;
- A liberação inicial de acesso será feita para atletas e treinadores que estejam em preparação para qualificação ou participação nos Jogos Olímpicos de Tóquio e diante de indicação da Diretoria de Esportes do COB;
- Autorização limitada a grupos de **até 40** pessoas por turno (atletas e treinadores - somadas todas as instalações esportivas do CTTB – Parque Aquático Maria Lenk), **implementada gradativamente**, com controle de acessos e deslocamentos nas instalações esportivas;
- Não permanência na instalação, de atletas, treinadores e equipes multidisciplinares em horários fora do previsto para seus treinamentos;
- Não autorização para entrada e permanência na instalação de pessoas que não tenham relação direta com o treinamento do atleta a não ser em caso de necessidades especiais, a serem avaliadas pela gerência local.

## QUANTO AO TRABALHO PRESENCIAL DE COLABORADORES COB

- Nos casos nos quais é necessária a presença física do profissional para a execução do trabalho, orienta-se que ele permaneça no local pelo menor tempo possível, limitando sua estada a 1 (um) turno de trabalho, salvo casos específicos a serem analisados pela gerência local;
- Para os demais colaboradores, será estabelecido o trabalho remoto;
- Orienta-se que seja evitada a utilização do transporte público;

- Recomenda-se uma avaliação médica minuciosa no caso de colaboradores que tenham mais de 60 anos e/ou que pertençam a grupos de risco (portadores de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, asma, enfisema pulmonar, entre outras) antes da liberação dos mesmos para o retorno ao trabalho presencial;
- Sugere-se que, em relação ao trabalho presencial, seja considerado priorizar colaboradores cujos filhos já retornaram à atividade escolar presencial, que tenham meios de manter seus filhos assistidos enquanto estiverem no CTTB, ou que não tenham filhos;
- Os funcionários deverão trazer consigo apenas o essencial para o trabalho.

## QUANTO À OPERAÇÃO DO CTTB

- A instalação será submetida a um processo de higienização constante e rigorosa desinfecção antes da reabertura e ao final de cada dia;
- Higienização dos locais de utilização do CTTB no intervalo para troca de atletas/grupos em treinamento;
- Instalações de treinamento abertas (de acordo com a demanda e possibilidades operacionais do Centro de Treinamento) com reforço nos procedimentos de limpeza – utilizando como referência as recomendações gerais e específicas de cada um deles sugeridas neste documento. São eles:
  - Piscinas;
  - Sala de força e condicionamento;
  - Sala de Esportes de Combate (para treinamento físico somente);
  - Arena de Ginástica Artística.
- Orienta-se que o material esportivo seja individual e exclusivo do atleta nesta fase, e que todo material utilizado durante o treinamento seja imediatamente higienizado após o uso;
- Toalhas, sabonete, garrafa ou copo de água devem ser individuais;
- A área de treinamento do CTTB denominada Dryland estará interditada;
- Serviços de **fisioterapia, massoterapia, e avaliações do Laboratório Olímpico** estarão disponíveis somente sob solicitação médica e deverão acontecer utilizando como referência as recomendações sugeridas neste documento;



- Serviços médicos podem ser realizados presencial ou remotamente, a depender da conduta médica, e será realizado sob agendamento, exceto em casos emergenciais;
- A copa estará interditada para realização das refeições;
  - Deve-se estabelecer local específico com ventilação, fora da instalação, respeitando as medidas de distanciamento social e limpeza para alimentação de colaboradores e terceirizados.
- Auditórios, salas de reunião, áreas de convivência e descanso estarão interditados;
- Reuniões (internas e externas) somente por videoconferência;
- Todos os sanitários abertos (divisão de grupos para utilização dos sanitários) – 1 pessoa por vez;
- Vestiário de funcionários aberto – 1 pessoa por vez;
- Redução do número de vestiários de atletas abertos, restrito ao uso dos sanitários;
- Uso de EPIs:
  - Atletas: máscara de tecido, sendo permitida a retirada durante o treinamento;
  - Treinadores: máscara de tecido, sendo obrigatório o uso durante todo tempo de permanência no CTTB;
  - Profissionais de Saúde: face shield, máscara de tecido/cirúrgica, luvas, touca e jaleco descartável;
  - Profissionais de Limpeza (na limpeza de áreas de saúde): máscaras, luvas, óculos de proteção, jaleco descartável e touca, durante o tempo da limpeza;
  - Segurança: face shield e máscara de tecido;
  - Demais terceirizados e colaboradores COB: somente máscaras, desde que não haja contato direto com usuários ou outros frequentadores.
- Realização de triagem, segundo as orientações descritas neste documento, em todos os usuários e frequentadores do CTTB;
- Treinamento da equipe de limpeza para 3ª fase.

## ORIENTAÇÕES

### **CUIDADOS NOS TRANSPORTES PRIVADO E PÚBLICO**

- Higienizar as mãos com frequência. Tenha sempre um álcool em gel 70% na mochila;
- Adotar o uso obrigatório de máscara ao sair de casa, em cumprimento à determinação do Ministério da Saúde e da Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro;
- Dirigir-se de sua casa ao Centro de Treinamento sem parar em qualquer lugar. Durante o trajeto, mantenha, pelo menos, 2m de distância de qualquer pessoa e evite encostar em nada que não seja seu;
- Lembrar-se de higienizar o carro antes de sair com ele e após sair dele;
- **Evitar utilizar transporte público**, sempre que possível. Preferencialmente, use carro ou táxi, ou solicite motoristas de aplicativo (sempre de janelas abertas e usando máscaras);
  - **Não recomendamos** que deem **carona** uns aos outros neste momento. A carona será permitida somente para evitar utilizar transporte público.
- No transporte público (para os casos inevitáveis):
  - Evite ao máximo as aglomerações. Caso esteja muito cheio, espere o próximo;
  - Mantenha distância mínima de 2m de outras pessoas e use máscara;
  - Higienize as mãos frequentemente, enquanto estiver no transporte público e após sair do mesmo.

### **CUIDADOS NO ACESSO AO CTTB**

- Higienizar as mãos com água e sabão (de acordo com as recomendações) ou com álcool em gel 70%;
- Não cumprimentar ninguém com abraço, beijo ou aperto de mão;
- Levar ao treino/trabalho somente o que for extremamente indispensável;
- Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel;
- Submeter-se à aferição da temperatura corporal por termômetro infravermelho. Caso a temperatura esteja maior que 37,2°C, o atleta não poderá treinar, deverá notificar seu treinador e seu médico e retornar para casa;

- Colaboradores, treinadores e terceirizados também deverão submeter-se à aferição de temperatura corporal por termômetro infravermelho, e não poderão acessar o Centro de Treinamento caso esta esteja maior que 37,2°C, devendo notificar seus gestores e o RH do COB;
- Atletas, treinadores, colaboradores e terceirizados deverão se submeter à aferição da saturação de oxigênio e da frequência cardíaca medidas por meio do oxímetro de pulso e ao teste para avaliar o olfato;
- Guardar seus pertences em saco plástico disponibilizado pelo COB ou em armários destinados exclusivamente para esse fim;
- Nesta fase, quando os vestiários estarão restritos aos sanitários, não será possível trocar de roupa no Centro de Treinamento, logo, procure ir com a roupa de treino, evitando deslocamentos desnecessários dentro do Centro de Treinamento.

### ***CUIDADOS NA PERMANÊNCIA NAS INSTALAÇÕES DO CTTB***

É de extrema importância que as informações, os bloqueios e as sinalizações em gerais sejam respeitados durante o período da prevenção.

#### **- ATLETAS E TREINADORES: CUIDADOS DURANTE O TREINO**

- Levar sua garrafa de água para o treino. O compartilhamento de garrafinhas é extremamente contraindicado;
- Manter janelas abertas e o ambiente o mais arejado possível;
- Cada atleta será responsável pela higienização com álcool após o uso de qualquer aparelho, equipamento ou instrumento de treino;
- Orientações específicas de cada modalidade serão implementadas em conjunto com treinadores e comissão técnica;
- Na presença de alguma queixa clínica ou ortopédica, avisar imediatamente ao responsável pela equipe que direcionará a informação para o profissional de saúde adequado;
- Os treinos acontecerão em pequenos grupos, evitando, assim, aglomerações e mantendo a distância de, no mínimo, 2m entre atletas;
- Evitar mudanças dos componentes desses grupos de treinamento;
- Os profissionais que trabalham com os atletas também devem manter uma distância mínima de 2m entre eles;

- Todos os profissionais (treinadores, colaboradores COB e terceirizados) deverão utilizar máscara durante todo o período. Aos atletas, será permitido retirar a máscara durante os treinos;
- Na fase 2, principalmente, sempre que possível, o atleta deve usar seu próprio equipamento;
- Não será permitida alimentação, pelos atletas e treinadores, no Centro de Treinamento;
- Não serão permitidos banhos nos vestiários do Centro de Treinamento.

#### - COLABORADORES E TERCEIRIZADOS: CUIDADOS DURANTE O TRABALHO

- Levar seu copo ou garrafa de água para o trabalho. O compartilhamento de copos e garrafas é extremamente contraindicado;
- Manter janelas abertas e o ambiente o mais arejado possível;
- Manter, sempre que possível, a distância de, no mínimo, 2m entre as pessoas;
- Utilizar máscaras durante todo o período;
- Evitar ao máximo o compartilhamento de telefones, computadores, utensílios, louças, papéis, entre outros objetos;
- Priorizar o trabalho em 1 turno, o que possibilita que as refeições sejam feitas em casa. Caso não seja possível, antes de colocar qualquer recipiente na geladeira de uso compartilhado, higienize totalmente as embalagens. Na retirada, execute o mesmo processo, higienizando novamente.

#### **CUIDADOS APÓS O TREINO E TRABALHO**

- Usar máscara no trajeto para casa;
- Lavar bem as mãos;
- Levar para casa todos os seus pertences;
- Deslocar-se diretamente para casa, seguindo as mesmas recomendações descritas anteriormente;
- Sobre a medicina, fisioterapia e massoterapia, ver recomendações previstas nos volumes 10 e 11.

#### **CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA**

- Retirar a roupa, colocá-la para lavar e tomar banho logo em seguida. Não tocar em nada e ninguém antes do banho;

- Higienizar objetos como celular, carteira e equipamentos de treino com álcool isopropílico;
- Respeitar a orientação de isolamento social, segundo o Ministério da Saúde, fora do ambiente de trabalho enquanto ela estiver vigente.

## FASE 3 - FLEXIBILIZAÇÃO DO DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

Nesta fase, as autoridades públicas autorizam atividades em grupos maiores, com flexibilização das medidas de distanciamento social, porém com monitoramento acerca do surgimento de sintomas de COVID-19.

### QUANTO À LIBERAÇÃO DE ACESSO PARA TREINAMENTO

- Ausência de sinais e sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- Ausência de contato com qualquer caso suspeito de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- Responder a um questionário semanal sobre sinais e sintomas de COVID-19 nos últimos 7 dias;
- Antes do retorno às atividades no Centro de Treinamento, atletas, treinadores, colaboradores do COB e terceirizados realizarão a Sorologia, a partir de amostra de sangue, para verificar a resposta imunológica do corpo em relação ao vírus;
- Após o resultado da Sorologia, aqueles que não apresentarem IgG positivo, continuarão a investigação com a realização do RT-PCR (pelo SWAB nasofaríngeo), considerado padrão ouro no diagnóstico da COVID-19. Só, então, poderão acessar o Centro de Treinamento;
- Colaboradores COB, terceirizados, atletas e treinadores que apresentarem sintomas ou tiverem contato próximo com caso documentado de COVID-19 realizarão novos exames, de acordo com a solicitação médica;
- A liberação inicial de acesso será feita para atletas e treinadores de Alto Rendimento, priorizando os que estejam em preparação para qualificação ou participação nos Jogos Olímpicos de Tóquio, diante de indicação da Diretoria de Esportes do COB;
- Autorização limitada a grupos de **até 80** pessoas por turno (somadas todas as instalações esportivas do CTTB), **implementada gradativamente**, com controle de acessos e deslocamentos nas instalações esportivas;



- Ainda não é permitida a permanência na instalação de atletas, treinadores e equipes multidisciplinares em horários fora do previsto para seus treinamentos;
- Não autorização para entrada e permanência na instalação de pessoas que não tenham relação direta com o treinamento do atleta a não ser em caso de necessidades especiais, a serem avaliadas pela gerência local.

## **QUANTO AO TRABALHO PRESENCIAL DE COLABORADORES COB**

- Nos casos onde é necessária a presença física do profissional para a execução do trabalho, orienta-se que ele permaneça no local pelo menor tempo possível;
- Para os demais colaboradores, será estabelecido o trabalho remoto;
- Recomenda-se que seja evitada a utilização do transporte público mas, se necessário, tomar precauções quanto ao distanciamento social, uso de máscara e higienização;
- Recomenda-se uma avaliação médica minuciosa no caso de colaboradores que tenham mais de 60 anos e/ou que pertençam a grupos de risco (portadores de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, asma, enfisema pulmonar, entre outras) antes da liberação dos mesmos para o retorno ao trabalho presencial;
- Os funcionários deverão trazer consigo apenas o essencial para o trabalho.

## **QUANTO À OPERAÇÃO DO CTTB**

- A instalação será submetida a um processo de higienização constante, com ênfase a todos os locais de utilização;
- Instalações de treinamento estarão abertas (de acordo com a demanda) com reforço nos procedimentos de limpeza – utilizando como referência as recomendações gerais e específicas de cada um deles sugeridas no volume 2, no capítulo “Procedimentos de higienização e limpeza da instalação predial”. São elas:
  - Piscinas;
  - Dryland;
  - Sala de Força e Condicionamento;
  - Sala de Esportes de Combate (para treinamento físico somente);
  - Arena de Ginástica Artística.

- Flexibilização quanto ao compartilhamento de material esportivo, sendo necessária a limpeza de todo equipamento (colete, bola, equipamento de academia) imediatamente após o uso;
- Durante os treinos deverá ser mantida a distância mínima de 2m entre os atletas;
- Caso haja atletas que residam no mesmo local, priorizar o treino destes no mesmo grupo de treinamento;
- Atividades de contato ainda não são permitidas, salvo condições especiais autorizadas pelo departamento médico após avaliação de cada caso;
- Toalhas, sabonete, garrafa ou copo de água devem ser individuais;
- Serviços de **fisioterapia e massoterapia** estarão disponíveis somente sob solicitação médica e deverão acontecer utilizando como referência as recomendações sugeridas no volume 11;
- Realização de **avaliações** (para fins de monitoramento de performance) **no Laboratório Olímpico** mediante solicitação das equipes técnicas que estiverem em treinamento e subsequente autorização da diretoria do COB e gerência do Laboratório. As avaliações deverão acontecer utilizando como referência as recomendações sugeridas no volume 7;
- Serviços médicos podem ser realizados presencial ou remotamente, a depender da conduta médica e serão realizados sob agendamento, exceto casos emergenciais;
- A copa estará interditada para realização das refeições:
  - Deve-se estabelecer local específico com ventilação, fora da instalação, respeitando as medidas de distanciamento social e limpeza para alimentação de colaboradores e terceirizados.
- Auditórios, salas de reunião, áreas de convivência e descanso estarão interditados;
- Reuniões externas somente por videoconferência;
- Reuniões internas podem ser realizadas presencialmente desde que respeitada a distância de 2m entre os participantes e seja realizada, preferencialmente, em local arejado;
- Todos os sanitários abertos (divisão de grupos para utilização dos sanitários) – 1 pessoa por vez;
- Vestiário de funcionários abertos – 1 pessoa por vez;
- Redução do número de vestiários de atletas abertos, restrito ao uso dos sanitários;

- Uso de EPIs:
  - Atletas: máscara de tecido, sendo permitida a retirada durante o treinamento;
  - Treinadores: máscara de tecido, sendo obrigatório o uso durante todo tempo de permanência no CTTB;
  - Profissionais de Saúde: face shield, máscara de tecido/cirúrgica, luvas, touca e jaleco descartável;
  - Profissionais de Limpeza (na limpeza de áreas de saúde): máscaras, luvas, óculos de proteção, jaleco descartável e touca, durante o tempo da limpeza;
  - Segurança: face shield e máscara de tecido;
  - Demais terceirizados e colaboradores COB: somente máscaras, desde que não haja contato direto com usuários ou outros frequentadores.
- Realização de triagem em todos os usuários e frequentadores do Centro de Treinamento;
- Treinamento da equipe de limpeza para a 4ª fase.

## ORIENTAÇÕES

### ***CUIDADOS NOS TRANSPORTES PRIVADO E PÚBLICO***

- Higienizar as mãos com frequência. Tenha sempre um álcool em gel 70% na mochila;
- Adotar o uso obrigatório de máscara ao sair de casa, em cumprimento à determinação do Ministério da Saúde e da Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro;
- Dirigir-se de sua casa ao Centro de Treinamento sem parar em qualquer lugar. Durante o trajeto, mantenha, pelo menos, 2m de distância de qualquer pessoa e evite encostar em nada que não seja seu;
- Lembrar-se de higienizar o carro antes de sair com ele e após sair dele;
- **Evitar utilizar transporte público**, sempre que possível. Preferencialmente, use carro ou táxi, ou solicite motoristas de aplicativo (sempre de janelas abertas e usando máscaras);
  - **Não recomendamos** que deem **carona** uns aos outros neste momento, será permitida somente para evitar utilizar transporte público.

- No transporte público:
  - Evite ao máximo as aglomerações. Caso esteja muito cheio, espere o próximo;
  - Mantenha distância mínima de 2m de outras pessoas e use máscara;
  - Higienize as mãos frequentemente enquanto estiver no transporte público e após sair do mesmo.

#### **CUIDADOS NO ACESSO AO CTTB**

- Higienizar as mãos com água e sabão (de acordo com as recomendações) ou com álcool em gel;
- Não cumprimentar ninguém com abraço, beijo ou aperto de mão;
- Levar ao treino/trabalho somente o que for extremamente indispensável;
- Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel;
- Submeter-se à aferição da temperatura corporal por termômetro infravermelho. Caso a temperatura esteja maior que 37,2°C, o atleta não poderá treinar, deverá notificar seu treinador e seu médico e retornar para casa;
- Colaboradores, treinadores e terceirizados também deverão submeter-se à aferição de temperatura corporal por termômetro infravermelho, e não poderão acessar o Centro de Treinamento caso esta esteja maior que 37,2°C;
- Atletas, treinadores, colaboradores e terceirizados deverão se submeter à aferição da saturação de oxigênio e da frequência cardíaca medidas por meio do oxímetro de pulso e ao teste para avaliar o olfato;
- Guardar seus pertences em saco plástico disponibilizado pelo COB ou em armários destinados exclusivamente para esse fim;
- Evitar trocar de roupa no Centro de Treinamento, procurando ir com a roupa de treino e evitando deslocamentos desnecessários dentro da instalação.

#### **CUIDADOS NA PERMANÊNCIA NAS INSTALAÇÕES DO CTTB**

É de extrema importância que as informações, bloqueios e sinalizações em gerais sejam respeitados durante o período da prevenção.

#### **- ATLETAS E TREINADORES: CUIDADOS DURANTE O TREINO**

- Levar sua garrafa de água para o treino. O compartilhamento de garrafinhas é extremamente contraindicado;

- Manter janelas abertas e o ambiente o mais arejado possível;
- Cada atleta será responsável pela higienização com álcool após o uso de qualquer aparelho, equipamento ou instrumento de treino;
- Orientações específicas de cada modalidade serão implementadas em conjunto com treinadores e comissão técnica;
- Na presença de alguma queixa clínica ou ortopédica, avisar imediatamente ao responsável pela equipe, que direcionará a informação para o profissional de saúde adequado;
- Os treinos acontecerão em pequenos grupos, evitando, assim, aglomerações e mantendo a distância de, no mínimo, 2m entre atletas;
- Evitar mudanças dos componentes desses grupos;
- Os profissionais que trabalham com os atletas também devem manter uma distância mínima de 2m entre eles;
- Todos os profissionais (treinadores, colaboradores COB e terceirizados) deverão utilizar máscara durante todo o período. Aos atletas, será permitido retirar a máscara durante os treinos;
- Não será permitida alimentação, pelos atletas e treinadores, no Centro de Treinamento;
- Não serão permitidos banhos nos vestiários do Centro de Treinamento.

#### - COLABORADORES E TERCEIRIZADOS: CUIDADOS DURANTE O TRABALHO

- Levar seu copo ou garrafa de água para o trabalho. O compartilhamento de copos e garrafas é extremamente contraindicado;
- Manter janelas abertas e o ambiente o mais arejado possível;
- Manter, sempre que possível, a distância de, no mínimo, 2m entre as pessoas;
- Utilizar máscaras durante todo o período;
- Evitar o compartilhamento de telefones, computadores, utensílios, louças, papéis, entre outros objetos, o máximo possível;
- Priorizar o trabalho em 1 turno que possibilite fazer as refeições em casa. Caso não seja possível, antes de colocar na geladeira de uso compartilhado, higienize totalmente a embalagem. Na retirada, execute o mesmo processo, higienizando novamente.



### **CUIDADOS APÓS O TREINO E TRABALHO**

- Usar máscara no trajeto para casa;
- Lavar bem as mãos;
- Levar para casa todos os seus pertences;
- Deslocar-se diretamente para casa, seguindo as mesmas recomendações descritas anteriormente;
- Sobre a medicina, fisioterapia e massoterapia, ver recomendações previstas nos volumes 10 e 11.

### **CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA**

- Retirar a roupa, colocá-la para lavar e tomar banho logo em seguida. Não tocar em nada e ninguém antes do banho;
- Higienizar objetos como celular, carteira, equipamentos de treino, com álcool isopropílico;
- Respeitar a orientação de isolamento social, segundo o Ministério da Saúde, fora do ambiente de trabalho enquanto estiver vigente.

## **FASE 4 - FIM DO DISTANCIAMENTO SOCIAL**

Nesta fase, as autoridades públicas autorizam atividades em grupos e sem limites de pessoas. Já não há necessidade de medidas de distanciamento social, possibilitando atividades onde exista contato físico entre atletas. Mantém-se, ainda, o monitoramento rotineiro do surgimento de sintomas de COVID-19.

### **QUANTO À LIBERAÇÃO DE ACESSO PARA TREINAMENTO**

- Necessária ausência de sinais e sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- Ausência de convívio com caso suspeito de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- Responder a um questionário semanal sobre sinais e sintomas de COVID-19 nos últimos 7 dias;
- A liberação de acesso para atletas e treinadores de Alto Rendimento, sendo **progressivamente** estendida aos clubes;
- Não há limite pré-estabelecido de usuários no CTTB, cabendo à Diretoria do COB e gerência da instalação as autorizações de treinamento e administração dos acessos;

- Maior flexibilidade quanto à permanência na instalação de atletas, treinadores e equipes multidisciplinares em horários fora do previsto para seus treinamentos, desde que comunicados e autorizados previamente;
- Autorização para entrada e permanência na instalação de pessoas que não tenham relação direta com o treinamento do atleta deve ser avaliada pela gerência local.

Salientamos que em cada fase serão realizadas reavaliações constantes das normas e orientações previstas, com possibilidade de ampliação de restrições ou liberações, e interrupção dos serviços prestados caso ocorra agravamento das condições de saúde e/ou não respeito às normas estabelecidas.

## **QUANTO AO TRABALHO PRESENCIAL DE COLABORADORES COB**

- Retorno ao trabalho presencial de todos os colaboradores em 2 turnos diários;
- Sugere-se que seja evitada a utilização do transporte público, porém, caso necessário seguir o recomendado nas “Orientações Finais” deste documento;
- Sempre que possível, sugere-se que, de comum acordo com a gerência da área, o profissional possa realizar trabalho remoto, a fim de evitar aglomerações;
- Orienta-se uma avaliação médica minuciosa no caso de colaboradores que tenham mais de 60 anos e/ou que pertençam a grupos de risco (portadores de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, asma, enfisema pulmonar, entre outras) antes da liberação dos mesmos para o retorno ao trabalho presencial;
- Os funcionários deverão trazer consigo apenas o essencial para o trabalho.

## **QUANTO À OPERAÇÃO DO CTTB**

- A instalação será submetida a um processo de higienização constante, com ênfase a todos os locais de utilização;
- Instalações de treinamento abertas (de acordo com a demanda) com reforço nos procedimentos de limpeza – utilizando como referência as recomendações gerais e específicas para cada uma delas sugeridas no volume 2, no capítulo “Procedimentos de higienização e limpeza da instalação predial”. São eles:
  - Piscinas;
  - Dryland;
  - Sala de Força e Condicionamento;

- Sala de Esportes de Combate;
- Arena de Ginástica Artística.
- Limpeza de todo equipamento (colete, bola, equipamento de academia) imediatamente após o uso;
- Toalhas, sabonete, garrafa ou copo de água devem ser individuais;
- Serviços de **fisioterapia** e **massoterapia** estarão disponíveis aos atletas usuários do Centro de Treinamento, desde que previamente solicitados, autorizados e agendados, e deverão ser realizados utilizando como referência as recomendações sugeridas no volume 11;
- Realização de **avaliações** (para fins de monitoramento de performance) no **Laboratório Olímpico** mediante solicitação, autorização e agendamento. As avaliações deverão acontecer utilizando como referência as recomendações sugeridas no volume 7;
- Serviços médicos podem ser realizados presencial ou remotamente a depender da conduta médica e serão realizados sob agendamento exceto em casos emergenciais;
- Copa, auditório, salas de reunião, áreas de convivência e descanso estarão abertos, porém, funcionarão com capacidade reduzida, a fim de evitar aglomerações;
- Reuniões externas deverão acontecer somente por videoconferência;
- Reuniões internas podem ser realizadas presencialmente, porém recomenda-se evitar aglomerações e lugares fechados;
- Todos os sanitários estarão abertos (divisão de grupos para utilização dos sanitários) – 50% da capacidade;
- Vestiário de funcionários estará aberto – 50% da capacidade;
- Vestiários de atletas estarão abertos – 50% da capacidade;
- Uso de máscaras obrigatório para todos os usuários, colaboradores e terceirizados;
- Realização de triagem em todos os usuários e frequentadores do Centro de Treinamento.

## ORIENTAÇÕES

### ***CUIDADOS NOS TRANSPORTES PRIVADO E PÚBLICO***

- Higienizar as mãos com frequência. Tenha sempre um álcool em gel 70% na mochila;

- Adotar o uso obrigatório de máscara ao sair de casa, em cumprimento à determinação do Ministério da Saúde e da Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro;
- **Evitar utilizar transporte público**, sempre que possível. Preferencialmente, use carro ou táxi, ou solicite motoristas de aplicativo (sempre de janelas abertas e usando máscaras);
- No transporte público:
  - Evite ao máximo as aglomerações;
  - Mantenha distância mínima de 2m de outras pessoas e use máscara;
  - Higienize as mãos frequentemente, enquanto estiver no transporte público e após sair do mesmo.

#### ***CUIDADOS NO ACESSO AO CTTB***

- Higienizar as mãos com água e sabão (de acordo com as recomendações) ou com álcool em gel;
- Não cumprimentar ninguém com abraço, beijo ou aperto de mão;
- Levar ao treino/trabalho somente o que for extremamente indispensável;
- Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel;
- Para as fases com abertura da copa o funcionário/atleta deverá higienizar totalmente todos os recipientes antes de colocar na geladeira de uso compartilhado – verificar fases de abertura das copas.

#### ***CUIDADOS NA PERMANÊNCIA NAS INSTALAÇÕES DO CTTB***

É de extrema importância que as informações, bloqueios e sinalizações em gerais sejam respeitados durante o período da prevenção.

#### **- ATLETAS E TREINADORES: CUIDADOS DURANTE O TREINO**

- Levar sua garrafa de água para o treino. O compartilhamento de garrafinhas é extremamente contraindicado;
- Manter janelas abertas e o ambiente o mais arejado possível;
- Cada atleta será responsável pela higienização com álcool após o uso de qualquer aparelho, equipamento ou instrumento de treino;

- Orientações específicas de cada modalidade serão implementadas em conjunto com treinadores e comissão técnica;
- Na presença de alguma queixa clínica ou ortopédica, avisar imediatamente ao responsável pela equipe, que direcionará a informação para o profissional de saúde adequado;
- Todos os profissionais (treinadores, colaboradores COB e terceirizados) deverão utilizar máscara durante todo o período. Aos atletas, será permitido retirar a máscara durante os treinos;

#### - COLABORADORES E TERCEIRIZADOS: CUIDADOS DURANTE O TRABALHO

- Levar seu copo ou garrafa de água para o trabalho. O compartilhamento de copos e garrafas é extremamente contraindicado;
- Manter janelas abertas e o ambiente o mais arejado possível;
- Utilizar máscaras durante todo o período.

#### **CUIDADOS APÓS O TREINO E TRABALHO**

- Usar máscara no trajeto para casa;
- Lavar bem as mãos;
- Levar para casa todos os seus pertences;
- Deslocar-se diretamente para casa, seguindo as mesmas recomendações descritas anteriormente;
- Sobre a medicina, fisioterapia e massoterapia ver recomendações previstas nos volumes 10 e 11.

#### **CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA**

- Retirar a roupa, colocá-la para lavar e tomar banho logo em seguida. Não tocar em nada e ninguém antes do banho;
- Higienizar objetos como celular, carteira, equipamentos de treino, com álcool isopropílico;
- Respeitar a orientação de isolamento social, segundo o Ministério da Saúde, fora do ambiente de trabalho enquanto existir essa recomendação.



## **FASE 5 - DESENVOLVIMENTO DE VACINA OU CURA PARA COVID-19**

- Recomendamos a vacinação de todos funcionários, comissões técnicas e atletas, excluindo contraindicações médicas, se houver;
- Em caso de surgimento de sintomas comunicar imediatamente o Departamento Médico do COB e não ir ao Centro de Treinamento;
- Monitoramento da curva epidemiológica da COVID-19, bem como das recomendações dos órgãos públicos e de saúde acerca da doença;
- Flexibilização de medidas de prevenção, limpeza e desinfecção com o retorno aos protocolos habituais de limpeza adotados pré-pandemia;
- Importante aproveitar a experiência vivida para inserir uma cultura de cuidados com a saúde e higiene pessoal entre atletas e profissionais, tanto no ambiente de treino quanto em casa.

## ORIENTAÇÕES FINAIS

---

- Todos os atletas e profissionais envolvidos devem se automonitorar para os sinais e sintomas de COVID-19 (incluindo a medida de temperatura), duas vezes ao dia;
- Se qualquer sinal de infecção estiver presente, a pessoa não deve ir ao Centro de Treinamento e deve notificar o treinador ou o médico do COB;
- O retorno às atividades deve ser feito de maneira progressiva para assegurar a segurança e saúde de toda a população;
- As medidas como uso de máscara, higienização de mãos e uso de álcool em gel devem ser seguidas de acordo com a orientação do Ministério da Saúde;
- Sempre ter em mente que se deve evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Recomendamos que as pessoas que frequentarem o CTTB deverão estar devidamente vacinadas para Influenza;
  - Cuidado especial: Trivalente (SUS) ou Quadrivalente (privado);
  - Importante observar se a cepa é de 2020. Atenção: muitas vacinas de 2019 são comercializadas no ano seguinte.
- Evitar qualquer tipo de contato com pessoas do grupo de risco, ou seja, portadores de doenças crônicas, especialmente as que sofrem de hipertensão, diabetes, asma, enfisema pulmonar, entre outras. Esse procedimento é orientado para a própria segurança deles.

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalações esportivas fechadas;</li> <li>• Treinamentos on-line;</li> <li>• Home Office integral;</li> <li>• Sair de casa apenas para atividades essenciais;</li> <li>• Permitido exercícios ao ar livre, quando autorizado por decreto público.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausência de sinais, sintomas e contato com portadores de COVID-19 nos últimos 14 dias;</li> <li>• Realizar testes de Sorologia e RT-PCR;</li> <li>• Preenchimento de questionário semanal específico;</li> <li>• Retestagem em casos suspeitos ou contato próximo de COVID-19;</li> <li>• Liberação restrita para atletas e treinadores em processo de qualificação ou participação nos Jogos Olímpicos de Tóquio;</li> <li>• Autorização limitada de até 40 pessoas por turno;</li> <li>• Não autorizada a permanência nas instalações fora do horário de treinamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausência de sinais, sintomas e contato com portadores de COVID-19 nos últimos 14 dias;</li> <li>• Realizar testes de Sorologia e RT-PCR;</li> <li>• Preenchimento de questionário semanal específico;</li> <li>• Retestagem em casos suspeitos ou contato próximo de COVID-19;</li> <li>• Liberação restrita para atletas e treinadores de Alto Rendimento, priorizando os que estão em processo de qualificação ou participação nos Jogos Olímpicos de Tóquio;</li> <li>• Autorização limitada de até 80 pessoas por turno;</li> <li>• Não autorizada a permanência nas instalações fora do horário de treinamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausência de sinais, sintomas e contato com portadores de COVID-19 nos últimos 14 dias;</li> <li>• Preenchimento de questionário semanal específico;</li> <li>• Liberação para atletas e treinadores de Alto Rendimento, sendo progressivamente estendida aos Clubes;</li> <li>• A administração dos acessos é de responsabilidade da Diretoria do COB e da gerência do CTTB;</li> <li>• Flexibilização quanto à permanência na instalação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitoramento da curva epidemiológica da COVID-19, bem como das recomendações dos órgãos públicos e de saúde acerca da doença;</li> <li>• Vacinação de todos os usuários, excluindo contra-indicações médicas, se houver, em caso de existência de vacina contra COVID-19;</li> <li>• A administração dos acessos é de responsabilidade da gerência do CTTB;</li> <li>• Notificar o departamento médico do COB qualquer sintoma ou situação de risco, e aguardar orientação do departamento para voltar a frequentar a instalação.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Período para elaboração de protocolos, realização de testes operacionais e adaptações físicas dos espaços.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Processo de higienização constante e rigoroso;</li> <li>• Instalações esportivas abertas (exceto dryland);</li> <li>• Sala de Esportes de Combate restrita para treinamento físico;</li> <li>• Demais instalações do CTTB (Fisioterapia, Massoterapia e Laboratório Olímpico) estarão disponíveis somente sob solicitação médica;</li> <li>• Serviços Médicos poderão ser realizados sob agendamento, de acordo com a conduta médica (exceto casos emergenciais).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Processo de higienização constante e rigoroso;</li> <li>• Instalações esportivas abertas;</li> <li>• Sala de Esportes de Combate restrita para treinamento físico;</li> <li>• Demais instalações do CTTB (Fisioterapia, Massoterapia) estarão disponíveis somente sob solicitação médica;</li> <li>• Avaliações no Laboratório Olímpico mediante solicitação da equipe técnica e autorização da diretoria do COB;</li> <li>• Serviços Médicos poderão ser realizados sob agendamento, de acordo com a conduta médica (exceto casos emergenciais).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Processo de higienização constante;</li> <li>• Instalações esportivas abertas;</li> <li>• Demais instalações do CTTB (Fisioterapia, Massoterapia) estarão disponíveis somente sob solicitação médica;</li> <li>• Avaliações no Laboratório Olímpico mediante solicitação, autorização e agendamento da equipe técnica e autorização da Diretoria do COB;</li> <li>• Serviços Médicos poderão ser realizados sob agendamento, de acordo com a conduta médica (exceto casos emergenciais).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Processo de higienização flexibilizado em relação à fase 4;</li> <li>• Instalações esportivas abertas;</li> <li>• Serviços Médicos poderão ser realizados normalmente;</li> <li>• Avaliações no Laboratório Olímpico mediante solicitação, autorização e agendamento da equipe técnica e autorização da gerência do Laboratório Olímpico.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áreas comuns (copa, auditório, sala de reuniões e áreas de convivência e descanso) interditadas;</li> <li>• Será designado espaço externo como local de alimentação;</li> <li>• Reuniões internas e externas somente no formato on-line;</li> <li>• Divisão por grupos para utilização de sanitários e vestiários;</li> <li>• Permitido o uso dos sanitários e vestiários - 1 pessoa por vez;</li> <li>• Uso obrigatório de EPI's (conforme grupo específico).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áreas comuns (copa, auditório, áreas de convivência e descanso) interditadas;</li> <li>• Será designado espaço externo como local de alimentação;</li> <li>• Reuniões internas presenciais respeitando a distância de 2 metros;</li> <li>• Reuniões externas no formato on-line;</li> <li>• Divisão por grupos para utilização de sanitários e vestiários;</li> <li>• Permitido o uso dos sanitários e vestiários - 1 pessoa por vez;</li> <li>• Uso obrigatório de EPI's (conforme grupo específico).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áreas comuns (copa, auditório, áreas de convivência e descanso) com 50% de sua capacidade;</li> <li>• Reuniões internas ficam permitidas com a recomendação de evitar aglomerações e lugares fechados;</li> <li>• Reuniões externas no formato on-line;</li> <li>• Divisão por grupos para utilização de sanitários e vestiários - 50% da capacidade;</li> <li>• Obrigatório o uso de máscara para todos os usuários.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áreas comuns (copa, auditório, áreas de convivência e descanso) e reuniões funcionando normalmente, com atenção às orientações dos órgãos de saúde pública;</li> <li>• Flexibilização de medidas de prevenção na utilização de sanitários e vestiários, com atenção às orientações dos órgãos de saúde pública;</li> <li>• Poderá haver retorno às fases anteriores, conforme evolução de novos cenários da Pandemia.</li> </ul>
	• Triagem em todos os usuários do CTTB.	• Triagem em todos os usuários do CTTB.	• Triagem em todos os usuários do CTTB.	

• Qualquer uma das fases deste guia poderá sofrer atualizações decorrentes de orientação das autoridades legais da área de saúde

• A manutenção das atividades está condicionada diretamente à consciencia coletiva dos usuários

• A tabela acima é um resumo das informações contidas no volume 5. Maior detalhamento das fases e recomendações podem ser encontrados no texto.

# 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