



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

PROTOCOLO DE RETORNO DO  
CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL



VOL. 6 | Arena de Ginástica Artística

# SUMÁRIO

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

Volume 6 | Arena de Ginástica Artística

*\*Clique no capítulo desejado.*

ARENA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

3

# ARENA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

## FLUXO

A circulação na Arena de Ginástica Artística deverá ser realizada de forma objetiva.

Os usuários deverão respeitar as interdições, o afastamento entre indivíduos e os fluxos estabelecidos.

### **PRIMEIRA TRIAGEM**

- Atletas, treinadores, colaboradores e terceirizados devem realizar a triagem no Parque Aquático Maria Lenk;
- Após serem liberados, devem se deslocar **andando** para a Arena de Ginástica Artística;
- É importante que todos estejam usando máscaras de proteção.

### **ETAPA 1 – ENTRADA NA ARENA**

- A entrada será realizada pela porta principal, que deverá ser mantida aberta durante os períodos de treinamento;
- O tapete deverá ser substituído por pano úmido com solução de cloro;
- Observar aqui a importância de ser mantido o distanciamento mínimo de 2m entre cada pessoa no acesso à Arena;
- Logo na entrada, haverá nichos para que sejam guardados sapatos e itens pessoais que não serão utilizados durante o treinamento;
- Itens utilizados no treinamento deverão ser higienizados nessa área, assim como mãos e pés. Para isso, será montada uma zona de transição para higienização.

### **ETAPA 2 - ENTRADA NO GINÁSIO DE TREINAMENTO**

- No acesso ao ginásio (lobby de entrada) será realizada uma nova higienização nos calçados de treinamentos (chinelo de uso exclusivo no ginásio) e mãos;
- O ginasta deve entrar devidamente vestido para a prática do esporte, com sua bolsa pessoal, e se dirigir ao setor delimitado para uso exclusivo dentro do ginásio;
- Observar aqui a importância de ser mantido o distanciamento mínimo de 2m entre cada pessoa.

### **ETAPA 3 - OBJETOS PESSOAIS**

- Os objetos devem ser colocados e transportados em uma bolsa ou mochila individual;
- Objetos pessoais permitidos que deverão ser mantidos no ginásio:
  - Garrafas de água;
  - Protetores de punho;
  - Estafas;
  - Esparadrapo;
  - Toalha de mão;
  - Bandagens elásticas;
  - Magnésio.
- Cada atleta terá seu local definido e demarcado na parte interna do ginásio onde os itens listados acima devem ser manipulados e guardados.

### **ETAPA 4 - SAÍDA DA ARENA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

O ginasta deverá recolher seus pertences, se dirigir à zona de transição e seguir até a entrada onde recolherá seus itens pessoais e fará nova higienização, como no momento em que entrou.

## **CONSIDERAÇÕES GERAIS**

- A abordagem do treinamento se restringirá a: 'entrar, treinar, sair', minimizando o contato desnecessário em vestiários, banheiros e áreas comuns;
- Será permitida somente uma rota de acesso à área de treino, sendo os demais acessos bloqueados por grades ou unifilas;
- O fluxo de pessoas no depósito deve ser limitado;
- Deve-se fazer um levantamento dos itens que serão necessários ao treinamento previamente para que esses materiais sejam higienizados e deslocados até o ginásio;
- O uso do depósito no primeiro momento deve tender a zero, diminuindo a necessidade de desinfecção da área (devido à complexidade em número e tipologia de material);

- Caso haja necessidade pontual de uso do depósito, preferencialmente, deve-se eleger uma única pessoa autorizada a acessar o local;
- A estrutura física do ginásio de treino contém mais de 25 aparelhos oficiais de grande dimensão, que ocupam de 5 a 144m<sup>2</sup> (como o solo, por exemplo), e oferece um distanciamento mínimo de 5m entre os aparelhos, sendo muito superior às recomendações mínimas de segurança, com seu pé direito alto e dimensões totalizando 1.630,57m<sup>2</sup>;
- As portas do ginásio de treinamento, para circulação de ar e fluxo de circulação, serão mantidas abertas durante todas as sessões de treinamento, incluindo o acesso principal;
- Retirada e/ou bloqueio de mobiliários considerados não essenciais neste momento;
- Somente se deve utilizar cadeiras de fácil sanitização, como as de polipropileno;
- Serão disponibilizadas sacolas plásticas higienizadas para que os atletas coloquem suas mochilas ou outros pertences;
- Pelas características da Ginástica Artística os treinamentos podem ser realizados de forma individualizada, não requerendo contato físico com atletas e treinadores;
- Uso obrigatório de chinelo de uso exclusivo dentro da Arena;
- O retorno será dividido em 3 fases e de forma gradativa, tratando de volume de treinamento e quantitativo de pessoas incluindo prevenção e distanciamento físico;
- Cada cadeira disponibilizada no interior do ginásio deverá ser utilizada pelo mesmo atleta durante o turno;
- As áreas de treino serão utilizadas conforme as indicações deste protocolo, e nos vestiários estarão liberadas apenas as áreas de vasos sanitários e pias;
- As áreas médicas terão acesso controlado, de um atleta por vez;
- Serão disponibilizados sanitizantes e lixo infectante nos principais pontos da Arena de Ginástica Artística;
- Atletas e profissionais deverão seguir e estar atentos às orientações contidas neste Guia;
- Todos atletas deverão assinar o *Termo de Responsabilidade de Uso do CTTB*, concordar, e se comprometer a realizar dentro e fora das instalações do Centro de Treinamento todos os itens do protocolo de retorno aos treinos elaborado pela equipe médica;

- Treinadores e profissionais essenciais não devem ingressar no ginásio de treinamento portando objetos pessoais. Sendo necessária a utilização de aparelhos celulares, estes devem ser mantidos nos bolsos e não ter contato com as superfícies do ginásio;
- Todos atletas deverão chegar e sair com suas máscaras de tecido;
- O atleta deverá estar vestido para o treino e trazer em sua mochila seus pertences;
- Treinadores e demais profissionais essenciais farão uso de máscaras;
- Não estará liberado agendamento de visitas, incluindo familiares e imprensa;
- Higienização de todo o espaço será realizada após cada sessão de treinamento.

## **QUANTO AO SISTEMA DE AR CONDICIONADO - ARENA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA (JEUNESSE ARENA)**

A Arena de Ginástica Artística forma parte da Jeunesse Arena e, conforme as responsabilidades firmadas em contrato, a manutenção/correção do sistema de ar condicionado não forma parte do escopo do COB. Porém, para salvaguardar a integridade dos atletas, deverá ser discutido junto à empresa concessionária da instalação o atendimento dos seguintes requerimentos mínimos:

- A Gerência da Jeunesse Arena deverá apresentar à área técnica do COB as medidas que estão sendo tomadas para a adequação do sistema às novas exigências de combate ao COVID-19;
- A instalação deverá atender à lei e aos órgãos verificadores, acatando, como mínimo, o listado no item 6.2. “Recomendações de associações e órgãos de controle nacionais”, 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;
- Deverão ser analisadas em conjunto as adequações necessárias ao sistema de ar condicionado e ventilação mecânica, que obedeça às boas práticas e que atendam ao novo cenário pós-quarentena.

## **FASE 2**

- Grupos pequenos, trabalho individualizado;
- Mínimo de circulação;
- Máximo de higienização;

- Preparação de atletas classificados e ainda na disputa de vaga para os Jogos Olímpicos de Tóquio.

## QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS

### **CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO**

- Atletas integrantes da seleção brasileira de Ginástica Artística hospedados nos apartamentos CBG/COB classificados para os Jogos Olímpicos de Tóquio ou com possibilidades de classificação;
- Grupos pequenos, **de até 10 pessoas**, incluindo atletas e equipe multidisciplinar.

### **FLUXOS E NORMAS DE ATENDIMENTO**

- Treinamentos para grupos reduzidos;
- Contato limitado entre profissionais e atletas, devendo respeitar sempre o distanciamento de 2m;
- Progressão técnica gradual no retorno, evitando auxílios e assistência dos treinadores durante o treinamento;
- Para a utilização dos equipamentos de fortalecimento muscular serão utilizadas as mesmas regras da Sala de Força e Condicionamento do CTTB;
- Utilização dos aparelhos:
  - Utilização individual do aparelho durante a rotina de treinamento, em horários previamente agendados. Os atletas não poderão usar os aparelhos de forma compartilhada;
  - O atleta deverá higienizar o aparelho antes do uso e repetir ao término da utilização, antes do ingresso de outro atleta;
  - Colchões só poderão ser utilizados do lado do vinil plástico, superfície que possibilita higienização, seguindo a mesma orientação de higienização pré e pós uso;
  - Fosso de espuma só poderá ser utilizado com colchões com o lado do vinil plástico para cima.

### **AGENDA DE ATENDIMENTO**

- O funcionamento da Arena de Ginástica Artística seguirá o horário de funcionamento do CTTB;

- Os grupos serão divididos com **até 4** atletas por sessão de treinamento, sem compartilhamento e rodízio de equipamentos;
- O agendamento se dará por blocos de treinamento, a saber:
  - Cada bloco de treino terá até 40min de preventivo e/ou preparação física, e até 120min de treinamento técnico;
  - Os atletas deverão treinar sempre no mesmo horário, garantindo que o grupo seja sempre o mesmo;
- Ao final de cada bloco de treinamento deverá ser realizado um intervalo para os procedimentos de higienização e limpeza de todas as áreas e aparelhos.

## **QUANTO À ADEQUAÇÃO DO ESPAÇO**

- Todas as cadeiras e poltronas serão removidas dos corredores e as disponíveis dentro do ginásio estarão dentro da área individual delimitada;
- Protocolo da sala de Fisioterapia seguirá a orientação do volume 11 “Serviços de Fisioterapia e Massoterapia”;
- Será delimitado um espaço individual, com cesta e cadeira, para armazenamento e manipulação dos materiais pessoais;
- Nenhuma refeição será autorizada, bem como o acesso à copa estará fechado;
- Todas as salas de apoio serão mantidas fechadas, incluindo a copa;
- Não estarão disponíveis áreas de convivência ou de descanso;
- Os vestiários estarão abertos apenas para uso dos sanitários, não sendo permitido o uso dos chuveiros.

## **QUANTO À HIGIENIZAÇÃO**

- Em todos os aparelhos estarão disponibilizados álcool 70% e borrifadores de álcool para higienização dos materiais e equipamentos;
- Deverá ser feita higienização das áreas e aparelhos na troca de grupos:
  - O tempo necessário para essa limpeza pode variar, a depender do número de profissionais destinado a esta função, dos equipamentos a serem higienizados e do tamanho do local;
  - Na Arena de Ginástica Artística recomenda-se um intervalo de 1h a 1h30, a fim de realizar todos os procedimentos.

- Ao término de cada período de preparação física, deverá acontecer a limpeza desta área;
- Os procedimentos de limpeza deverão seguir as recomendações do volume 2 deste Guia.

#### **MATERIAIS PESSOAIS**

- Materiais de uso diário devem permanecer nos locais especificados dentro do ginásio, por exemplo, protetores de punho, estafas, esparadrapo, magnésio ou bandagens elásticas;
- Não será permitido que nenhum objeto seja manipulado ou deixado em qualquer outra área do ginásio, inclusive durante a utilização dos aparelhos;
- Materiais para o trabalho preventivo serão de uso individual e deverão ser guardados na região delimitada ao atleta, devendo ser higienizados antes e após o uso.

#### **OBSERVAÇÕES OU PONTOS IMPORTANTES**

- Não compartilhamento de materiais pessoais como protetores, estafas, magnésio e garrafas de água;
- Presença de profissionais essenciais permitida.

### **FASE 3**

- Grupos pequenos para médios;
- Trabalho com rodízio de atletas;
- Circulação reduzida;
- Preparação de atletas classificados e ainda na disputa de vaga para os Jogos Olímpicos de Tóquio.

#### **QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS**

##### **CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO**

- Grupos pequenos de **até 20 pessoas**, incluindo atletas e equipe multidisciplinar;
- Atletas integrantes da Seleção Brasileira de Ginástica classificados para os Jogos Olímpicos de Tóquio ou com possibilidades de classificação.

## **FLUXOS E NORMAS DE ATENDIMENTO**

- Treinamentos para grupos reduzidos com rodízio de aparelhos pré-estabelecido;
- Contato limitado entre profissionais e atletas;
- Progressão técnica gradual no retorno, evitando auxílios e assistência dos treinadores durante o treinamento;
- Para a utilização dos equipamentos de fortalecimento muscular serão utilizadas as mesmas regras da Sala de Força e Condicionamento do CTTB;
- Utilização dos aparelhos:
  - Possibilidade de realização de rodízio de atletas nos aparelhos, porém, o uso compartilhado de forma simultânea não está permitido;
  - O atleta deverá higienizar o aparelho antes do uso e repetir ao término da utilização, antes do ingresso de outro atleta;
  - Colchões só poderão ser utilizados do lado do vinil plástico, superfície que possibilita higienização, seguindo a mesma orientação de higienização pré e após o uso;
  - Fosso de espuma só poderá ser utilizado com colchões com o lado do vinil plástico para cima.

## **AGENDA DE ATENDIMENTO**

- O funcionamento da Arena de Ginástica Artística seguirá o horário de funcionamento do CTTB;
- Os grupos serão divididos com **até 8** atletas por sessão de treinamento, sem compartilhamento de equipamentos, porém com a possibilidade de rodízios mesmos;
- O agendamento se dará por blocos de treinamento, a saber:
  - Cada bloco de treino terá até 40min de preventivo e/ou preparação física, e até 120min de treinamento técnico;
  - Os atletas deverão treinar sempre no mesmo horário, garantindo que o grupo seja sempre o mesmo.
- Ao final de cada bloco de treinamento deverá ser realizado um intervalo para os procedimentos de higienização e limpeza de todas as áreas e aparelhos.

## QUANTO À ADEQUAÇÃO DO ESPAÇO

- Todas as cadeiras e poltronas serão removidas dos corredores e as disponíveis dentro do ginásio estarão dentro da área individual delimitada;
- Protocolo da sala de Fisioterapia seguirá a orientação do volume “Serviços de Fisioterapia e Massoterapia”;
- Será delimitado um espaço individual, com cesta e cadeira, para armazenamento e manipulação dos materiais pessoais;
- Nenhuma refeição será autorizada, bem como o acesso à copa estará fechado;
- Estarão liberadas apenas áreas de trabalho diretamente voltadas para a administração da arena, como sala técnica e recepção, seguindo os padrões de distanciamento social descritos neste Guia.
- Não estarão disponíveis áreas de convivência ou de descanso;
- Os vestiários estarão abertos apenas para uso dos sanitários, não sendo permitido o uso dos chuveiros.

## QUANTO À HIGIENIZAÇÃO

- Em todos os aparelhos estarão disponibilizados álcool 70% e borrifadores de álcool para higienização dos materiais e equipamentos;
- Deverá ser feita higienização das áreas e aparelhos na troca de grupos;
  - O tempo necessário para essa limpeza pode variar, a depender do número de profissionais destinados a esta função, dos equipamentos a serem higienizados e do tamanho do local;
  - Na Arena de Ginástica Artística, recomenda-se um intervalo de 1h a 1h30, a fim de realizar todos os procedimentos.
- Ao término de cada período de preparação física, deverá acontecer a limpeza desta área;
- Os procedimentos de limpeza deverão seguir as recomendações do volume 2 deste Guia.

## MATERIAIS PESSOAIS

- Materiais de uso diário devem permanecer nos locais especificados dentro do ginásio, como por exemplo, protetores de punho, estafas, esparadrupo, magnésio e bandagens elásticas;

- Não será permitido que nenhum objeto seja manipulado ou deixado em qualquer outra área do ginásio, inclusive durante a utilização dos aparelhos;
- Materiais para o trabalho preventivo serão de uso individual e deverão ser guardados na região delimitada ao atleta, devendo ser higienizados antes e após o uso.

## **OBSERVAÇÕES OU PONTOS IMPORTANTES**

- O trabalho técnico com segurança em exercícios com alto grau de dificuldade passa a ser permitido;
- Presença de profissionais essenciais permitida.

## **FASE 4**

### **QUANTO AOS ATLETAS ATENDIDOS**

#### ***CRITÉRIOS PARA ATENDIMENTO***

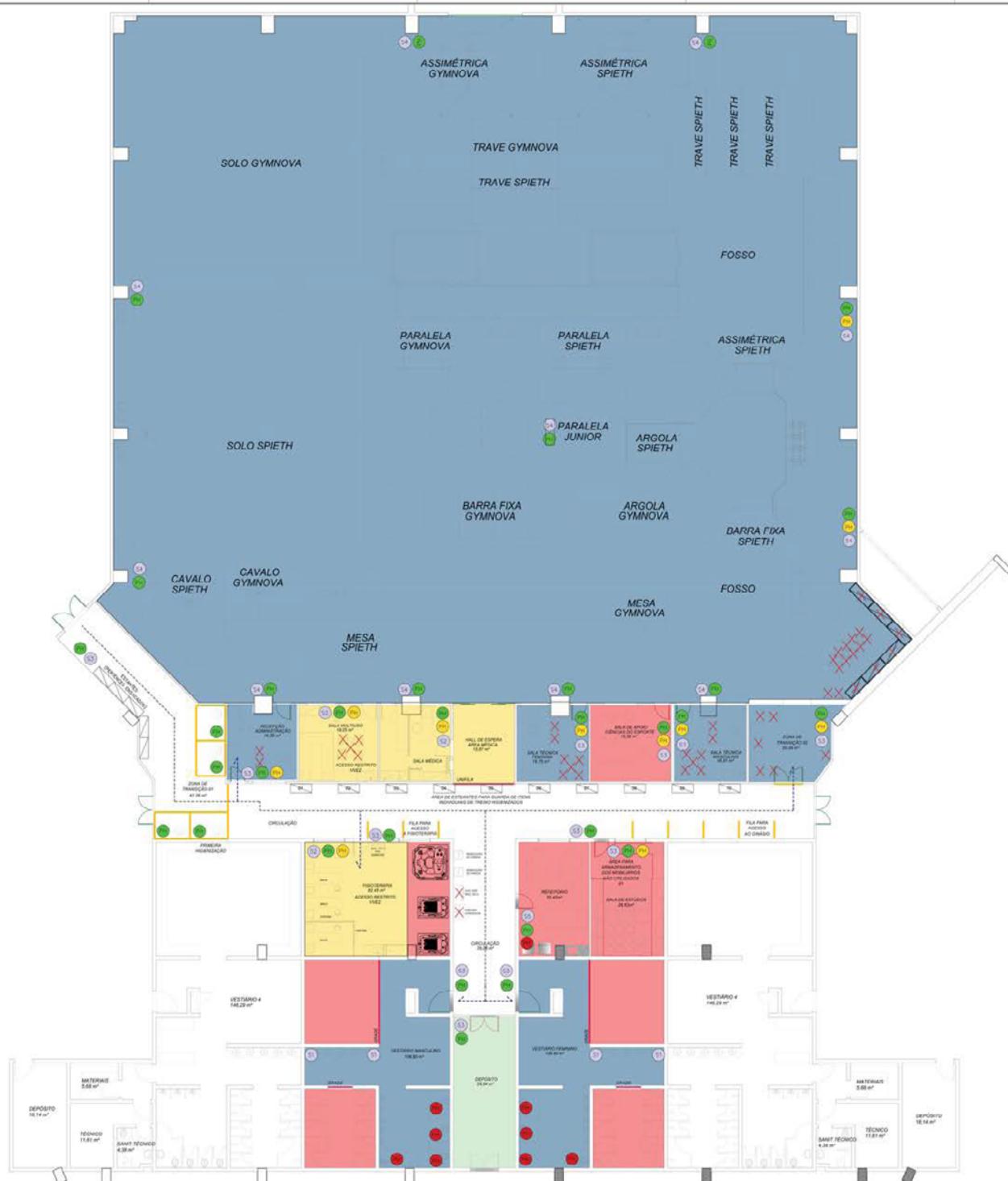
- Nesta fase, há um retorno gradual da abertura do CTTB e, consequentemente, da Arena de Ginástica Artística para atletas de Alto Rendimento e clubes;
- Não há uma limitação do número de pessoas estabelecida a priori, e toda adequação deverá ser feita considerando as orientações governamentais, epidemiológicas e sanitárias à época da implantação desta fase.

#### ***FLUXOS E NORMAS DE ATENDIMENTO***

- Fluxo se aproxima gradativamente do habitual da arena;
- Todos os atletas e treinadores deverão se submeter a todos os monitoramentos propostos pela área médica e gerência da instalação;
- Não há limitação de atletas, treinadores e staffs devendo haver uma constante avaliação do fluxo e da utilização do ginásio;
- Para todos os treinadores é obrigatório o uso de máscara durante todo o tempo.

### **QUANTO À HIGIENIZAÇÃO**

- Ainda nesta fase o processo de higienização deverá seguir o recomendado no volume 2 deste Guia.



## SE TORIZAÇÃO

- CIRCULAÇÃO RESTRITA (UM ATLETA POR VEZ)
- DEPÓSITO (ACESSO RESTRITO)
- AMBIENTE INTERDITO — VERIFICAR ABERTURA DE ACORDO COM FASEAMENTO
- CULAS/RODADORES, TÉCNICOS E AILLIAS

NOTA: TODO MATERIAL DE TREINO DEVERÁ SER PREVIAMENTE SELECIONADO E SEPARADO DENTRO DO GINÁSIO, EVITANDO AO MÁXIMO A ABERTURA DO DEPÓSITO.

## SÍMBOLOGIAS

-  PONTO DE SANITIZAÇÃO
  -  PONTO DE SANITIZAÇÃO
  -  PONTO DE SANITIZAÇÃO
  -  SINALIZAÇÃO/INFORMATIVO
  -  FAIXA DE DISTÂNCIAMENTO
  -  BLOQUEIO DE CIRCULAÇÃO
  -  RETIRADA DE MOBILIÁRIO
  -  PORTA MANTIDA ABERTA
  -  PORTA MANTIDA FECHADA

## QUANTIDADE

- DISPENSER COM SANITIZANTE PARA AS MÃOS A BASE DE ALCOOL 70%  
DISPENSER DE PARADE - 32 UNIDADES
  - DISPENSER COM SANITIZANTE A BASE DE ALCOOL ETÍLICO OU ISOPROPÓLICO 70%  
DISPENSER DE PARADE - 09 UNIDADES
  - DISPENSER COM SOLUÇÃO DE HICROCLÓRIO DE SÓDIO - 09 UNIDADES
  - SINALIZAÇÃO BANHEIRO - 04 UNIDADES
  - SINALIZAÇÃO ÁREA MÉDICA - 03 UNIDADES
  - SINALIZAÇÃO ÁREAS COMUNS - 13 UNIDADES
  - SINALIZAÇÃO ÁREA ESPORTIVA - 11 UNIDADE
  - SINALIZAÇÃO COPA - 01 UNIDADE
  - BLOQUEIO DE CIRCULAÇÃO (UNIFILA) - 02 UNIDADES
  - BLOQUEIO DE CIRCULAÇÃO (GRADE) - 08 UNIDADES
  - FAIXA DE DISTÂNCIAMENTO COM ETIA ADHESIVA - 35,5M



# 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

Fábricio Braga

Felipe Hardt  
Laína Bubach Carvalho

Lara Ramalho

Paula Benayon  
Rodrigo Brochetto

Rodrigo Sasson

Thiago Chalhub

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

Flávio 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

Volume 6\_Primeira edição, publicada em 12 de junho de 2020.