



ORIENTAÇÕES PARA OS CLUBES DE CANOA

Profilaxia e Higiene em tempos de COVID-19

Objetivos:

Este manual objetiva auxiliar aos clubes de canoa polinésia do estado do Rio de Janeiro a adotarem procedimentos profiláticos de higiene em seu funcionamento a partir da reabertura dos mesmos. Este documento não possui valor normativo, mas sim o caráter de orientação e apoio às entidades que mais fomentam a modalidade em nosso estado, os clubes.

Procedimentos Gerais:

- Uso de máscara: recomendado o uso da máscara no clube e sua utilização durante a prática;
- Intervalo entre atividades de, no mínimo, 10 minutos;
Evitar contatos desnecessários (abraços, beijos e apertos de mão). Tentar manter sempre uma distância segura entre as pessoas. Respeitando o distanciamento social, conforme legislação em vigor;
- Não dividir a hidratação/alimentação;
- Nos clubes que possuem vestiários ou outros ambientes fechados (como guarderias, depósitos, etc), serão aplicadas as medidas de higienização e ações para a diminuição de pessoas por m², conforme legislação em vigor;
- O remador deverá chegar ao local de treinamento com seu equipamento pessoal devidamente higienizado, pronto para a prática esportiva e se dirigirá diretamente à área de embarque, aguardando a liberação da embarcação evitando ao máximo o contato com outras pessoas, respeitando o distanciamento social. conforme legislação em vigor;
- Grupo de risco: pessoas maiores de 60 anos e as que possuem comorbidades (diabetes, obesidade, hipertensão...) deverão ser orientadas a treinar em horários distintos. Sugere-se que a esta informação conste da comunicação de agendamento de atividades;
- Higienização:
 - Todos os equipamentos compartilhados deverão ser higienizados antes e após cada aula, com os materiais adequados e indicados como eficientes para desinfecção pelos órgãos competentes da saúde;
 - O clube deverá disponibilizar produto para higienização dos remadores.
- Após o treino, o remador deverá deixar imediatamente as instalações do clube/base

- Caso seja necessário usar o banheiro, esse deverá ser feito de maneira individual e os devidos procedimentos de higiene deverão ser realizados;
- Banhos não devem ser permitidos nas instalações da base, se não espaço amplo em vestiário arejado.
- Nenhum objeto pessoal deverá ser deixado pelos remadores no local de treinamento.

Procedimentos para canoas individuais

- Horários permitidos: a prática esportiva deverá ser realizada apenas nos horários indicados pela gestão do município onde o clube/base está sediado;
- O clube/base deverá realizar o agendamento do remador na véspera (dia anterior), de modo a não provocar aglomeração no horário do treino;
- Deverá ser determinada uma área ampla que permita o distanciamento social no caso de ocorrer coincidência de horário de chegada, por atraso ou antecipação;
- O remador deverá devolver a embarcação no mesmo local onde foi retirada, no horário combinado com o clube/base;
- O remador somente deverá ter contato com seu equipamento;
 - caso seja necessária a ajuda de um funcionário guarderia/clube, o mesmo deverá estar utilizando máscara e higienizará o equipamento após a intervenção, assim como o atleta, de máscara, que utilizará o equipamento;
- Para o caso de aulas particulares, é recomendado somente 1 aluno por professor, e os mesmos eles deverão sair em canoas separadas. E mantendo o distanciamento social, conforme legislação em, inclusive em terra.

Procedimentos oc6 e demais canoas com mais de um remador

- Treinos com 1 hora de duração: sugere-se que o tempo de duração das atividades não excedam 60 minutos, a determinação deste tempo baseia-se no fato de que atividades físicas extenuantes é um fator que pode abaixar a imunidade do indivíduo.
 - Consideramos extenuantes treinos de longa duração e de alta intensidade como os intervalados.
- Limite de canoas por horário do clube: quanto maior o número de remadores, maior a probabilidade de aglomeração. Evite, desta forma, uma quantidade muito grande de remadores numa mesma sessão de treino:
 - Deverá ser determinada uma área ampla que permita o distanciamento social no caso de ocorrer coincidência de horário entre o início de uma atividade e o término da anterior;
 - Caberá ao Clube/base higienizar remos da base, bancos e bordas antes e depois das atividades.;
 - Os equipamentos individuais deixados na areia ou dentro da canoa, antes ou depois do treino, devem ser manuseados unicamente pelos seus usuários ou proprietários;
 - Dada a diversidade de situações que podem ocorrer no embarque e desembarque de uma OC6, recomendamos a todos os remadores fazer a higienização dos seus equipamentos pessoais antes de deixar a área de embarque e desembarque.
- O clube/base deverá fazer uma lista diária dos remadores presentes nos treinamentos

- organizar de véspera a distribuição das canoas é recomendado;
- Nesta lista recomendamos a inclusão de lembretes dos itens de segurança sanitária.
- Preparo das canoas: procurar seguir procedimentos seguros, minimizando os contatos, e que a amarração e desmontagem dos *iakos* sejam realizado somente com 1 remador por *wae*;
- Sugerimos que as instruções que precedem os treinos e a orientação aos novos remadores sejam feitos de forma breve e respeitando os critérios de segurança e distanciamento dos itens anteriores;
- Em caso de utilização de equipamento do clube por algum aluno, este deverá ser higienizado antes e após a sessão de treino.

Considerações finais:

O papel social dos clubes de canoa pode ser de grande valia neste grave momento que atravessamos, tanto na oferta da prática de atividade física geradora de melhora dos níveis de saúde do indivíduo quanto no apoio à sociedade para uma menor circulação e transmissão do novo coronavírus. Portanto consideramos de grande importância que gestores e atletas se unam na aplicação de ações seguras no cotidiano na prática do nosso esporte.

Dada a sintomatologia da covid-10 apresentar apenas leves sintomas para a maioria dos contaminados já em fase de transmissão, recomendamos que a qualquer sintoma de gripe, o remador seja orientado a não se dirigir ao local de treino e caso apresente algum sintoma de covid-19 ou em caso de contato com pessoas acometidas pela covid-19 a menos de 14 dias, contatar o telefone 136 para se informar sobre as são medidas que deve seguir.

Também consideramos importante que, neste momento, os clubes/bases evitem receber atletas de outras regiões para treinar em suas instalações, a mesma responsabilidade é esperada dos atletas, no sentido de não buscarem outros municípios e/ou regiões para treinar. Estes cuidados evitam que a prática do nosso esporte seja o vetor de entrada ou saída do vírus.

Desafios extraordinários exigem atitudes extraordinárias, e temos certeza que esta será a postura dos clubes e praticantes... extraordinária!