

Protocolos de Reabertura

**Protocolo Setorial 9 - Treinamento
do Campeonato de Futebol Cearense**



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ

PROTÓCOLOS SETORIAIS

Protocolo Setorial 9 - Treinamento do Campeonato de Futebol Cearense

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Reunir remotamente Departamento de Futebol, utilizando-se de plataforma de videoconferência para **elaboração do plano de trabalho** com todos os integrantes da comissão técnica e funcionários diretamente envolvidos nas sessões de treinamento.
- 1.2. Coordenar as ações de acordo com as recomendações do **departamento médico** – Departamento de Futebol.
- 1.3. Coordenar a programação de treinos de acordo com os sistemas de jogo e posicionamento tático para o microciclo, e elaborar, junto com a preparação física e fisiologia, o macrociclo, considerando o conceito de **Semanas de Inatividade** – Comissão Técnica.

PROTÓCOLOS SETORIAIS

1.4. Separar em **pequenos grupos**, a ser definido pelo clube, e uma equipe fixa composta por um membro da comissão técnica, um membro do departamento médico e um membro da rouparia ou massagistas. Os grupos deverão ser fixos, pois em caso de contaminação de um membro do subgrupo somente os membros deste seriam colocados em quarentena.

1.5. Monitorar a pandemia no Estado para evoluir do estágio de treino individual para coletivo.

1.6. **Proibir a circulação de pessoas estranhas** ao grupo de trabalho, assim como conselheiros, diretores, profissionais de imprensa e torcedores.

2. TRANSPORTE E TURNOS

2.1. **Definir as áreas de circulação**, trânsito e acesso, os horários de finalização de fluxo de indivíduos, dimensionar as áreas e frequência de sanitização e realizar a sanitização de todos os espaços.

PROTOSCOLOS SETORIALS

- 2.2. Preencher e enviar seu questionário aplicado pelo **departamento médico** do clube, antes dos treinos.
- 2.3. **Reprogramar os turnos e jornadas** das equipes de coleta de lixo, para evitar aglomerações nas garagens e locais de início e fim das atividades.
- 2.4. Conduzir-se de forma individual, e logo após o final do treino, deverá retornar imediatamente para sua residência. **O banho deverá ser residencial**, e o material de treino deverá ser colocado em sacola plástica e lacrada para ser enviada à lavanderia do clube.
- 2.5. **Desencorajar** a participação de **reunião fora das dependências do clube** ou residência e nem participar de eventos, sob pena de sanções disciplinares do departamento de futebol.
- 2.6. Os roupeiros/mordomos deverão utilizar **máscaras e luvas** para recolhimento do material e lavagem de chuteiras, assim como recolher o material após a saída de todos os atletas do vestiário.
- 2.7. Assinar **termos de convivência e compromisso**, conforme o caso, entre clubes e atletas e membros e comissão técnica e firmados cadernos de encargos e contratos de seguros entre entidades de administração do esporte, organizações desportivas ou organizadores de eventos.

PROTÓCOLOS SETORIAIS

3. EPIS

- 3.1. Disponibilizar os equipamentos de proteção necessários a todos os profissionais envolvidos com o retorno das atividades.
- 3.2. **Higienizar** todos os ambientes compartilhados.
- 3.3. Portar copos e squeezes sempre da mesma garrafa de água, devendo esta ser identificada corretamente, são **individuais e não devem ser compartilhadas** em nenhuma hipótese.
- 3.4. Colocar as roupas e material de treino previamente no lugar de cada jogador, considerando um espaço aberto, de modo a **evitar aglomerados de jogadores na rouparia**.

PROTÓCOLOS SETORIAIS

4. SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS

4.1. Realizar a **avaliação médica** de todas as pessoas envolvidas com o retorno aos treinos, posto que é condição determinante para permissão de início das atividades de treinamento, após autorização pelos órgãos competentes.

4.2. Definir o staff indispensável à realização dos treinos e a manutenção do espaço seguro, permitindo apenas as pessoas necessárias ao desenvolvimento das atividades. Reuniões devem ser realizadas, preferencialmente, através de videoconferência.

4.3. Implementar campanhas de conscientização sobre higiene pessoal, medidas de prevenção da contaminação e direitos e deveres, e estender o conhecimento aos familiares em suas respectivas residências.

4.4. Acompanhar e monitorar pessoas que precisam adentrar nas dependências do clube. Realizar a medição da temperatura utilizando termômetro digital infravermelho. Caso a temperatura se mostre alterada, com valor superior a 37,5°, deverá retornar imediatamente para casa e aguardar o contato do Departamento Médico.

PROTÓCOLOS SETORIAIS

4.5. Elaborar treinos para cada **subgrupo de atletas**, monitoramentos das cargas de trabalho, relação de carga aguda/crônica, controle de percepção subjetiva de esforço, testes físicos de desempenho, performance e fadiga.

4.6. Responder ao **questionário médico** aplicado pelo departamento médico do clube e realizar os testes sorológicos IgG/IgM como medida inicial para estudo de prevalência em todos os envolvidos.

4.7. Elaborar **cardápio individualizado** para cada atleta, de acordo com o seu gasto calórico diário e composição corporal. Deverá prover estratégias de hidratação em **recipientes de uso individual**, suplementação em recipientes próprio e recomendação para alimentação na própria residência do atleta.

4.8. Realizar o **atendimento fisioterápico**, seja de tratamento de lesão, treino preventivo ou recovery dentro de seu **subgrupo**, sempre utilizando máscara e de forma individualizada, realizando a rigorosa higiene da maca e equipamentos logo após o uso.

PROTÓCOLOS SETORIAIS

4.9. Prover **assistência aos atletas**, principalmente nos primeiros dias de retorno das atividades. Alteração de humor, ansiedade e pânico podem ser estados psicológicos comuns em períodos de longa restrição de circulação e contato social.

4.10. Desenvolvimento das atividades. Reuniões devem ser realizadas, preferencialmente, através de **videoconferência**.

5. CONDIÇÕES SANITÁRIAS

5.1. Verificar o cumprimento das medidas de combate à pandemia junto aos seus **fornecedores e terceirizados**.

5.2. Promover o **escalonamento de atletas**, que já deverão chegar ao local de treinamento, vindos de sua residência, vestidos com uniforme de treino e com garrafinhas individuais para hidratação e kit de suplementos.

PROTÓCOLOS SETORIAIS

- 5.3. Encaminhar para realização de testes RT- PCR, conforme disponibilidade, os **casos suspeitos**.
- 5.4. **Afastar**, imediatamente, o indivíduo e seu subgrupo de trabalho **ao apresentar sintomas**, e adotar as providências necessárias quanto à realização de exames, o isolamento do indivíduo e/ou subgrupo de trabalho.
- 5.5. **Isolar os casos confirmados de COVID-19** e promover notificação compulsória às autoridades de saúde, bem como prestar assistência necessária ao(s) profissional(ais).



GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ