

# REGRAS DAVIDA



MEDIDAS PREVENTIVAS  
ESPECÍFICAS PARA AS  
ATIVIDADES DESPORTIVAS  
DE FUTEBOL PROFISSIONAL



PREFEITURA DE  
**CAMPOS**  
UMA NOVA HISTÓRIA



Acesse:  
Subsecretaria de  
Atenção Básica,  
Vigilância Sanitária e  
Promoção em Saúde

## 1. Procedimentos Básicos

1. Os itens para a higiene pessoal e desinfecção dos ambientes nos centros de treinamento (CTs) devem ser abundantes e tratados como prioridade neste Protocolo. São eles sabão líquido, papel-toalha e álcool 70% em gel e em líquido, todos em dispensadores e distribuídos em pontos estratégicos.
2. Os organizadores dos treinos devem se responsabilizar pela adoção de um planejamento que garanta ao máximo o isolamento para os integrantes envolvidos, priorizando o pessoal essencial para a sua realização.
3. Integram o grupo que deve receber os devidos meios para a proteção à saúde e redução de riscos de contaminação roupeiros, pessoal da limpeza, camareiras das instalações, condutores dos transportes das equipes, manipuladores de alimentos dos CTs e demais funcionários de apoio logístico.

## 2. Recepção e Portaria

1. O número de pessoas que entram nos locais de treino ou de práticas esportivas deve ser limitado, respeitando a ocupação simultânea de modo que atenda ao distanciamento mínimo previsto nas Regras da Vida por pessoa.
2. As chaves e chaveiros ou cartões magnéticos dos armários devem ser de material de fácil higienização, devolvidos em urna ou outro recipiente similar, e devidamente higienizados antes da reutilização.
3. O álcool 70% em gel deve ser disponibilizado já na recepção para todos que acessarem o local.

4. O mobiliário deve ser reduzido para facilitar a higienização e a organização do acesso e da circulação, respeitando o distanciamento mínimo previsto nas Regras da Vida.
5. Para evitar fontes de contaminação e facilitar a higienização, deve ser retirado todo o material que pode ser compartilhado ou tocado por diferentes clientes, como jornais, revistas e objetos decorativos da recepção.
6. A divulgação das medidas de prevenção à Covid-19 deve ser feita por cartazes e informações verbais, como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar as mãos” e “O uso da máscara é obrigatório”.
7. Divulgar em pontos estratégicos os materiais educativos e outros meios de informação sobre as medidas de prevenção à Covid-19, como as Regras da Vida.

### **3 Áreas de Circulação**

1. O distanciamento mínimo previsto nas Regras da Vida entre os frequentadores do local de treinos ou de práticas esportivas deve ser respeitado em todas as dependências.
2. Nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas deve ser delimitado com fita o espaço para cada atleta se exercitar.
3. Devem ser disponibilizados kits de limpeza (álcool 70% ou água sanitária 0,2%\* e pano multiuso descartável ou papel-toalha) em todas as áreas dos locais de treino ou de práticas esportivas para que os atletas higienizem os equipamentos e o armário (como máquinas, halteres e colchonetes) antes da utilização.
4. Nesse período de pandemia, fica proibido o revezamento dos equipamentos entre os atletas.

5. No caso das toalhas fornecidas, elas devem ser descartadas pelo usuário em um container com tampa e acionamento por pedal.
6. Bebedouros de uso direto estão proibidos.
7. Os dispensadores com álcool gel deve ser disponibilizados próximo aos botões de acionamento dos elevadores do térreo e de forma optativa dentro dos elevadores.
8. Aumentar a frequência de higienização das áreas de maior circulação, como recepção, banheiros, vestiários, pontos de alimentação e anexos, incluindo os vestiários e refeitório dos colaboradores, com planilha de controle da limpeza exposta em local visível.
9. Durante o horário de funcionamento do local de treino ou de atividades esportivas, os equipamentos e demais produtos (como colchonetes, halteres, anilhas e barras) devem ser higienizados a cada três horas pelos colaboradores com álcool 70%, água sanitária 0,2%\* ou quaternário de amônio. Para não comprometer as atividades, é recomendada a divisão do local de treino ou de práticas esportivas em diferentes áreas, com escala de limpeza diferente para cada uma delas.
10. A limpeza e a desinfecção dos banheiros e vestiários devem ser feitas sem a presença ou aglomeração de usuários, e com placas de sinalização no lado externo durante o processo de higienização. Todos os suportes de papel-toalha e papel higiênico, sabonetes, torneiras, acionadores de descarga, assento do vaso, pia, ganchos, lixeiras, maçanetas de portas e demais peças devem ser higienizadas.
11. Afixar cartazes informativos em diversas áreas do local de treino ou de práticas esportivas, com orientações sobre forma de contágio e de prevenção à Covid-19.

12. Os profissionais das equipes técnicas, treinadores, funcionários, colaboradores, personal trainers e terceirizados devem ser capacitados sobre os protocolos e procedimentos de funcionamento e higienização que fazem parte das medidas de prevenção e combate à Covid-19.
13. Se algum colaborador apresentar sintomas gripais ou qualquer outro indicativo da Covid-19, a direção da entidade esportiva local deve ser imediatamente informada para que o colaborador seja encaminhado à assistência.
14. Afixar em locais visíveis as Regras da Vida contidas neste Protocolo e demais orientações que possam ajudar na prevenção à Covid-19.

\* Solução de água sanitária a 0,2% = uma medida de água sanitária para nove medidas de água.

#### **4 Áreas de Alimentação.**

1. Adotar as orientações sobre a lavagem e desinfecção das mãos sempre que necessário.
2. A hidratação e a suplementação do atleta, ainda no campo ou em outras áreas de treinamento, devem ser feitas com utensílios individuais e atendendo a normas de distanciamento de precaução citadas neste Protocolo.
3. Caso a alimentação ocorra nas instalações do Centro de Treinamento, é fundamental a adoção de medidas de prevenção dos riscos de contaminação, com o:
  - a) Oferecer apenas lanches rápidos, com itens de fácil preparação e pronta distribuição quando elaborados no local;