

# PROTOCOLOS SANITÁRIOS

ATIVIDADES FÍSICAS  
AO AR LIVRE



*Somos todos*  
**PARAÍBA**  
Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

Tomando por base as orientações técnicas e legais referentes a **prevenção e o controle da COVID-19 no Brasil**, das experiências exitosas de outros estados e municípios, além do apoio da sociedade civil organizada, **as recomendações para prática de atividades físicas ao ar livre do Estado da Paraíba deverão seguir as recomendações descritas no protocolo sanitário abaixo:**

### 1. DISTANCIAMENTO SOCIAL



Privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas. As diversas modalidades de atividade física podem ser realizadas em espaços públicos ao ar livre, incluindo parques, praias, calçadões e ciclovias, desde que não haja aglomeração de pessoas;



Deve ser mantido pelo menos quatro metros de distância entre um praticante e outro;



Atividades físicas como treinos (caminhadas, corridas, alongamentos, circuitos, ciclismo, treinos funcionais, frescobol, kitesurf, surf, beach tênis e skate poderão ocorrer ao ar livre desde que respeitando o limite mínimo de 4m de distanciamento;



Todos os praticantes devem utilizar máscaras durante a atividade física; Sempre que necessário, fazer a troca da máscara que poderá ficar úmida com mais frequência durante a prática esportiva;



Para atividades aquáticas não é obrigatório o uso de máscaras durante a permanência na água, devendo, porém, ser mantido o afastamento entre as pessoas;



Usar sempre um calçado indicado e adequado para cada modalidade desenvolvida e, após o uso, fazer a devida higienização;



É vedada a prática de qualquer modalidade que gere contato físico entre os praticantes ou entre professores/treinadores e praticantes;



Fica proibida a utilização de exercícios que exijam lançamentos e trocas de objetos entre os praticantes, caracterizando compartilhamento de material.

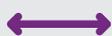


Evitar caminhar e correr acompanhado com outras pessoas, devendo priorizar a realização das modalidades individuais de atividades físicas. Caso haja outra pessoa, evitar se manter na mesma linha do que se encontra à frente, mantendo-se na lateral, com um afastamento de 2 metros ou na diagonal com, pelo menos, 4 metros de distância. Caso esteja na mesma linha, um atrás do outro, guardar um afastamento mínimo de 10 metros. No caso do ciclismo, esse afastamento deve ser de 20 metros.

## 2. HIGIENE PESSOAL, DOS EQUIPAMENTOS E DOS AMBIENTES.



Ao utilizar as academias ao ar livre deve-se transportar recipiente com álcool 70% para higienizar o equipamento onde as mãos são colocadas, antes e após o uso.



Manter utilização dos equipamentos de forma intercalada a fim de manter distância mínima de quatro metros.



Higienizar as mãos sempre que possível com água e sabão ou álcool 70%.



Não tocar nos olhos, nariz e boca sem que tenham as mãos higienizadas, bem como seguir as medidas de etiqueta;



Não tocar na máscara e seguir as recomendações sobre a retirada, desinfecção e/ou descarte da mesma, (Ver cartilha para população).



Conduzir seu material de higiene individual e hidratação: toalhas, garrafas de água e lenços descartáveis.



Durante o treino fica proibido o compartilhamento ou empréstimo de equipamentos e objetos de qualquer natureza, tais como: bolas, bicicletas, pranchas, raquetes, entre outros.



Os praticantes que possuírem cabelos longos deverão ser orientados a mantê-los presos, reduzindo a área exposta, passível de portabilidade do vírus.

### 3. ATIVIDADES EM PISCINA (para atividades em condomínios).



Recomenda-se disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool 70% para que os moradores usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina.



Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas.



Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada morador possa pendurar sua toalha de forma individual.



Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina.



Utilizar hipoclorito de cálcio a 65% nas piscinas entre 1,0 e 1,5 ppm (partes por milhão), desde que o pH seja mantido na faixa de 7,2 a 7,8.

### 4. RESPONSABILIDADES DO PROFESSOR ORIENTADOR OU DA ASSESSORIA ESPORTIVA.



Aferir a temperatura dos praticantes, impedindo a permanência no local daqueles que apresentarem temperatura igual ou superior a 37,5°.



Responsabilizar-se pelo cumprimento das medidas de biossegurança estabelecidas neste protocolo;



Impedir a participação de pessoas, praticantes e colaboradores, que apresentem sintomas relacionadas à COVID-19 (febre, tosse, dor de garganta e/ou falta de ar) além daqueles portadores de imunodeficiência de qualquer espécie, transplantados ou que apresentem quaisquer das demais comorbidades (hipertensão, diabetes, asma, cardiopatias).

### 5. MONITORAMENTO DAS CONDIÇÕES DE SAÚDE.



Monitorar a saúde com frequência. Caso desenvolva sintomas sugestivos da Covid-19 (febre, tosse, falta de ar) ou que apresentem quaisquer das demais comorbidades, procurar orientação médica em uma unidade de assistência à saúde.

### 6. COMUNICAÇÃO



O uso de máscara é obrigatório, exceto para os praticantes durante a realização de atividades aquáticas.

### 7. RECOMENDAÇÕES AO CHEGAR EM CASA



Recomenda-se que antes de entrar em casa: retirar os sapatos na porta e higienizá-los antes de guardar.



Evitar tocar as superfícies sem antes higienizar as mãos.



Separar um local na entrada de casa para guardar alguns objetos que acabam ficando mais expostos à contaminação, por exemplo: garrafa de água, chaves, bolsas, celular, óculos entre outros; Fazer a desinfecção, com álcool 70%, dos materiais manipulados durante a prática esportiva, tais como: óculos, garrafa de água, celular, relógio, equipamento (prancha, skate, bicicleta, bola, entre outros).



Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70%, assim que chegar em casa.



Recomenda-se tomar banho e usar roupas limpas.

### **Elaboração:**

**Colegiado Estadual para Avaliação dos Protocolos do Novo Normal para a Paraíba**

### **Colaborador:**

**CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 10ª REGIÃO – CREF10/PB**