



Retorno Seguro aos Treinos



Estamos vivendo uma situação totalmente nova para todos. A pandemia do Covid-19 fez com que o mundo parasse, e não foi diferente com o esporte. Com o passar dos dias, algumas cidades que conseguiram controlar melhor a curva de casos começaram o processo de abertura do comércio e o retorno à vida “normal”, e isso inclui os clubes sociais e outros locais de treinamento dos esportes aquáticos.

Pensando nisso, a CBDA, em apoio com o COB, vem através dessa cartilha propor algumas medidas para o retorno mais seguro possível aos treinos, tanto da questão da doença como da musculoesquelética. Sempre lembrando que a doença é nova e estudos estão saindo diariamente, então algumas coisas podem ser mudadas ao longo do tempo.

De acordo com estudos publicados, o Corona vírus não sobrevive e, portanto, não ocorre a contaminação dentro da água. A piscina é considerada um ambiente seguro devido ao tratamento com cloro. Segundo a OMS, é recomendado que se mantenha a concentração do cloro próximo a 2,0 ppm (partes por milhão - 1 ppm equivale a 1 mg de soluto por litro de solução aquosa).

Cabe a cada uma das entidades proprietárias dos espaços aquáticos a responsabilidade de assumir este e outros protocolos de segurança e de higienização, assim como a reabertura das instalações, de acordo com as determinações dos órgãos estaduais.

Para um retorno gradual e saudável, dividimos em 4 fases, a primeira um pouco mais longa, de 4 semanas e as próximas, de 2 semanas. Sempre começaremos o retorno pelas equipes mais velhas, para que as normas fiquem mais fáceis de serem cumpridas e se torne uma cultura quando os mais novos voltarem.

Os atletas devem sempre chegar em um horário próximo ao início do treino para não ficarem muito tempo expostos no clube, lavar as mãos ao chegar, evitar o contato físico com os colegas e ir para casa assim que acabar o treino.

As consultas médicas e da fisioterapia, caso seja necessária, deverão ser feitas individualmente, com o uso de EPIs (pelo menos máscara, avental descartável e face shield) e ter 15 minutos de diferença para a próxima, para serem feitas as medidas de higiene no local.

Fase 1

Inicialmente o mais importante é triar os casos suspeitos de atletas que tiveram a doença e aqueles que podem estar com ela no momento do retorno. Serão aplicados questionários (que podem ser por plataformas online, antes do retorno) e testes para detecção da doença em atletas, membros da comissão técnica e funcionários. Idealmente eles devem ser repetidos semanalmente.

Algumas perguntas que achamos relevantes:

- 1) Em algum momento, você foi diagnosticado com COVID19*?
 - a. Não
 - b. Sim. Quando?
- 2) Neste momento, vc está com algum sintoma clínico**?
 - a. Não
 - b. Sim. Qual? Tosse, febre, coriza, dor de cabeça, dor de garganta, falta de ar, dor no corpo, perda de olfato ou paladar, diarreia, outro. E quando começou?
- 3) Sobre as duas últimas semanas. Durante esse período, você apresentou algum dos sintomas citados acima**?
 - a. Não
 - b. Sim. Qual? E quando começou?



Retorno Seguro aos Treinos



- 4) Alguém que esteve em contato com você (família ou amigo), neste período, teve o diagnóstico de COVID-19****?
 - a. Não
 - b. Sim. Quando?
- 5) Você tem alguma doença crônica diagnosticada****?
 - a. Não
 - b. Sim. Qual? Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Melitus, Obesidade, Asma, Infarto prévio, outro.

*Casos alguém já tenha sido diagnosticado com o Covid-19, deverá retornar apenas após 14 dias de isolamento domiciliar.

**Caso alguém tenha sintomas clínicos da doença, deverá fazer o teste diagnóstico para a detecção do vírus, RT-PCR. Se por questões financeiras isso não for possível, deverá aguardar no mínimo 7 dias após o início dos sintomas e pelo menos 72h assintomático para retornar.

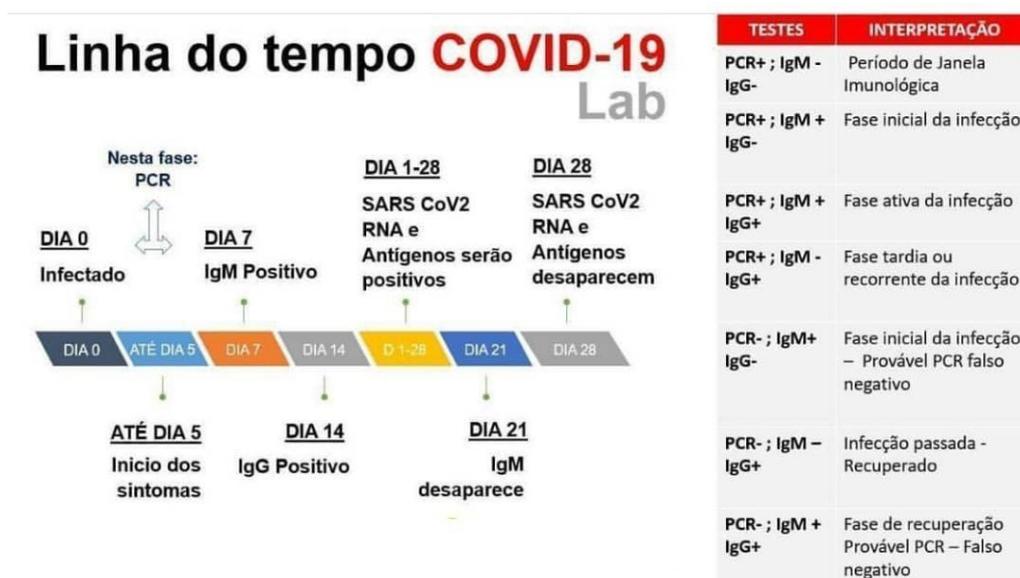
***Caso o contato seja próximo, moradores da mesma casa ou contato por mais de 10 minutos em uma distância inferior a 1 metro sem máscara o atleta deverá fazer o teste diagnóstico para a detecção do vírus, RT-PCR. Se por questões financeiras isso não for possível, deverá aguardar no mínimo 7 dias assintomático para retornar.

****Atletas, membros da comissão e/ou funcionários pertencentes ao grupo de risco (maiores de 65 anos, portadores de doenças pulmonares como Asma, Bronquite e Enfisema, ou doenças cardiovasculares como Hipertensão, Infarto prévio, Insuficiência Cardíaca e Miocardiopatias, Diabetes, Obesidade ou Imunodeficiências) não deverão retornar na Fase 1.

Os testes realizados em pacientes com o Corona vírus buscam duas informações, encontrar o vírus ou os anticorpos produzidos para a defesa contra ele.

O RT-PCR faz a detecção direta do vírus na secreção respiratória, é o padrão-ouro para diagnóstico da presença do vírus no corpo do indivíduo, se tornando positivo a partir do terceiro dia da infecção.

O teste para a detecção dos anticorpos, chamados de teste rápido, busca o IgG e IgM, que são responsáveis pelo combate agudo e pela memória imunológica (importante salientar que ainda não há respostas da duração dessa memória, se é passageira ou para o resto da vida). Abaixo algumas situações que podemos encontrar com os resultados dos testes.



Nos casos em que houver confirmação do diagnóstico de COVID-19, o paciente deverá cumprir 14 dias de isolamento domiciliar (quadros sem sinais de gravidade) ou poderá ser necessária a



Retorno Seguro aos Treinos



internação hospitalar (quadros com sinais de gravidade). Reforça-se a importância do monitoramento dos sintomas, tanto para identificar precocemente possíveis casos quanto no monitoramento dos casos positivos. Durante o período de doença, é desaconselhado ao atleta ou demais profissionais manter qualquer tipo de treinamento.

Após o reestabelecimento da sua saúde, ou após cumprir o período de isolamento domiciliar, o atleta ou profissional poderá retomar aos treinos ou trabalho, respectivamente. Para tanto deverá preencher alguns requisitos descritos no quadro a seguir. Atletas, em especial, deverão passar por avaliação médica criteriosa, com o objetivo de minimizar os riscos de qualquer complicação pós-infecciosa que podem ser exacerbados pela atividade física.

RETORNO ÀS ATIVIDADES PÓS-COVID

FUNCIONÁRIOS

Disponibilidade do teste	Condição de retorno ao trabalho	Observações
Teste disponível (RT-PCR ou sorológico)	Teste negativo	A partir do 8º dia do início dos sintomas E Mínimo de 72h assintomático
	Teste positivo	O profissional deverá cumprir 14 dias de isolamento domiciliar, a contar do início dos sintomas
Teste indisponível	Mínimo de 72h assintomático E Mínimo de 7 dias após o início dos sintomas	Usar máscara cirúrgica ao retornar ao trabalho, mantendo o seu uso por até 14 dias do início dos sintomas

Fonte: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/08/20200408-ProtocoloManejo-ver07.pdf>

Além dos testes para a doença, é importante pensarmos também na avaliação cardiovascular dos atletas. Apesar do treinamento feito em casa, há um prejuízo muscular, articular e também cardiovascular. Portanto é importante realizarmos novamente uma avaliação pré participação. Como ainda não sabemos os efeitos do Corona vírus a longo prazo nos atletas que tiveram sintomas leves, moderados e graves, fizemos um fluxograma baseado nos estudos feitos nos EUA e Reino Unido.





Retorno Seguro aos Treinos



Temos que pensar em não iniciar os treinos com atletas doentes, porém não podemos esquecer da possibilidade de contágio durante o caminho de casa até a piscina e durante o treino. Para isso criamos algumas estratégias na fase 1.

Os atletas, membros da comissão técnica e funcionários, para diminuir os riscos de contágio, idealmente, não devem utilizar o transporte público. Entendemos a situação das pessoas, caso isso seja impossível, sempre utilizar máscaras e lavar a mão ou usar o álcool gel após sair de ônibus ou metrô. Quando chegar no clube, trocar de roupa e de máscara.

Pensando em um retorno gradual, na diminuição de risco de lesões musculoesqueléticas e na diminuição de risco de contágio, orientamos os atletas a não utilizarem materiais na fase 1. Pois além de aumentar a sobrecarga muscular e articular, eles podem ter contato com outras pessoas no transporte ou encostar em objetos possivelmente contaminados. Outras medidas, com o mesmo objetivo, é que as salas de força não deverão ser utilizadas, pelo risco de contaminação entre pessoas e os treinos na piscina não durarem mais do que 1 hora.

Os atletas devem ir aos locais de treinamento apenas para treinarem em um primeiro momento, não devendo permanecer lá após isso. Deverão levar uma roupa adicional para se trocarem e voltarem para casa, não devendo tomar banho ou utilizar o vestiário.

A piscina também deverá ter uma separação entre os atletas, devendo ficar apenas um por raia, preferencialmente tendo a borda de descanso em raias pares de um lado e de raias ímpares do outro, como o exemplo abaixo:



Posicionamento dos atletas na Fase 1, um por raia, com descansos em lados alternados por raia par e ímpar

Os treinos dos Saltos Ornamentais serão inicialmente no seco em área aberta e ventilada, com cada atleta utilizando seu próprio material (colchonete, caixote, elásticos etc.), mantendo distância de pelo menos 3 metros entre atletas. Treinos na piscina limitados a um atleta por aparelho, com higienização após o uso.

O Polo aquático poderá utilizar a piscina para treinos físicos, mantendo o mesmo distanciamento de raias e descansos em lados alternados. Poderá usar bola desde que não levadas por alguém no transporte público, higienizadas antes e depois dos treinos, a partir da terceira semana, individualmente, para a natação com a bola e treinos técnicos. Sem passes ou chutes, para não misturarem as bolas ou ter contato entre os atletas.



Retorno Seguro aos Treinos



O Nado artístico poderá realizar os treinos de coreografia individualmente, respeitando o distanciamento de pelo menos 4m² entre os atletas do lado de fora da piscina, e dentro utilizar o distanciamento de acordo com as raias e descansos em lados alternados.

Resumo Fase 1 - Duração 4 semanas

FASE 1 RETORNO SEGURO AOS TREINOS		
TRIAGEM IDENTIFICAÇÃO DE ATLETAS QUE POSSAM ESTAR DOENTES 	TESTES CARDIOLÓGICOS IDENTIFICAÇÃO DE FATORES DE RISCO DE ACORDO COM A DOENÇA E A RESPOSTA DO ATLETA 	TESTES LABORATORIAIS IDENTIFICAÇÃO DE PESSOAS DOENTES OU QUE TENHAM TIDO CONTATO COM A DOENÇA 
GRUPOS DE RISCO NÃO RETORNAR NA FASE 1 	TRANSPORTE PÚBLICO PREFERENCIALMENTE NÃO SER UTILIZADO 	MATERIAL DE TREINO NÃO SER UTILIZADO 
PISCINA 1 ATLETA POR RAIAS, RESPEITANDO RAJAS PARES E IMPARES 	SALA DE FORÇA FECHADA NA FASE 1 	VESTIÁRIOS NÃO UTILIZAR NA FASE 1, TOMAR BANHO EM CASA 
SALTOS ORNAMENTAIS TREINO SECO COM MATERIAL INDIVIDUAL, TREINO NA PISCINA COM APENAS 1 ATLETA POR APARELHO, COM HIGIENIZAÇÃO APÓS O USO 	TEMPO DE TREINO 1 HORA DE TREINO 	WP E NA TREINOS DENTRO DA ÁGUA RESPEITANDO O DISTANCIAMENTO POR RAJAS 

Fase 2

A fase 2 poderá ocorrer desde que tenha se obtido sucesso na progressão da fase 1. Algumas medidas começarão a ser tomadas para a melhora da qualidade dos treinos, mantendo a segurança.

Importante realizar novamente a triagem dos atletas através do questionário e se possível testar novamente os atletas, comissão e funcionários.

As pessoas do grupo de risco poderão estar presentes nos treinos, respeitando as medidas de distanciamento social, higiene e uso de máscaras. Caso seja um atleta, antes de retornar aos treinos, realizar a avaliação médica com exames laboratoriais e cardiológicos. Com os exames normais, no dia do treinamento, retirar a máscara apenas para treinar e ao sair da piscina colocar outra máscara.



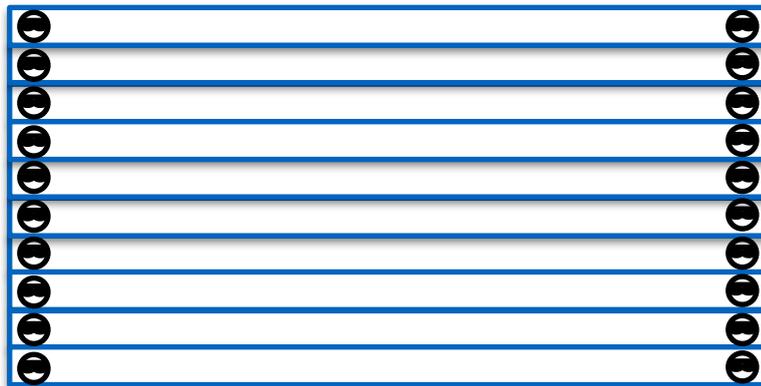
Retorno Seguro aos Treinos



Os atletas poderão realizar exercícios de força, porém em ambientes abertos como ao redor da piscina e com a higienização dos aparelhos entre o uso de um atleta para o outro. Lembrando do aumento gradual de cargas.

Ainda orientamos não utilizar o transporte público e os vestiários. Materiais de treino serão permitidos por aqueles que forem aos clubes de carro e não será permitido emprestar a colegas.

Os treinos poderão ser de até 1 hora e meia e dois atletas poderão usar a mesma raia, com o



descanso em lados opostos da piscina, conforme o exemplo abaixo:

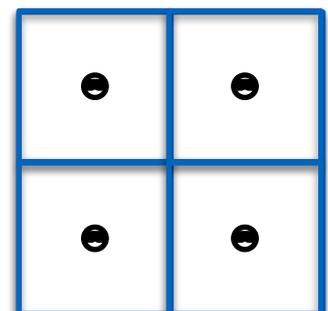
Posicionamento dos atletas na Fase 2, um por raia, com descansos em lados alternados.

Poderá haver atletas fora da piscina realizando treinos de força, exercícios preventivos ou ativação/aquecimento muscular durante o treino da piscina, desde que respeitado uma área individual de 4m². A área deverá ser desinfetada antes de haver a troca entre os grupos.

Serão liberados os treinos dos Saltos Ornamentais no seco em área fechada (ginásio), limitado a oito atletas e dois técnicos ao mesmo tempo, sendo um atleta por aparelho. Treinos na piscina limitados a dois atletas por aparelho.

Será liberado o uso de bolas para o Polo aquático desde que não levadas por alguém no transporte público, higienizadas antes e depois dos treinos. Os atletas poderão fazer exercícios em duplas ou trios, ainda não devendo chutar ao gol para não misturarem as bolas nem correrem o risco de elas se contaminarem ao sair da piscina.

O Nado artístico poderá iniciar treinos técnicos nas piscinas, podendo estar presentes 4 atletas ao mesmo tempo dentro da água se piscina de 25m ou 8 atletas se piscina de 50m.



Posicionamento dos atletas na Fase 2, 4 atletas simultaneamente em uma piscina de 25m.



Retorno Seguro aos Treinos



Resumo Fase 2 - Duração 2 semanas

FASE 2 RETORNO SEGURO AOS TREINOS			
TRIAGEM REFAZER A TRIAGEM PARA A IDENTIFICAÇÃO DE ATLETAS QUE POSSAM ESTAR DOENTES		TESTES LABORATORIAIS REFAZER OS TESTES LABORATORIAIS PARA A IDENTIFICAÇÃO DE PESSOAS DOENTES OU QUE TENHAM TIDO CONTATO COM A DOENÇA	
GRUPOS DE RISCO PODEM RETORNAR NA FASE 2 RESPEITANDO A HIGIENE, O DISTANCIAMENTO SOCIAL E O USO DE MÁSCARAS			
TRANSPORTE PÚBLICO PREFERENCIALMENTE NÃO SER UTILIZADO		MATERIAL DE TREINO PODE SER UTILIZADO DESDE QUE O ATLETA TENHA IDO DE CARRO. NÃO DIVIDIR COM COLEGAS	
PISCINA 2 ATLETAS POR RAIA, RESPEITANDO O DESCANSO EM LADOS OPOSTOS DA PISCINA			
SALA DE FORÇA FECHADA NA FASE 2, PORÉM ATLETAS PODEM FAZER TREINO RESISTIDO EM AMBIENTES ABERTOS		VESTIÁRIOS NÃO UTILIZAR NA FASE 2, TOMAR BANHO EM CASA	
TEMPO DE TREINO TREINOS DE ATÉ 1H30			
SALTOS ORNAMENTAIS LTREINO SECO NO GINÁSIO, E DENTRO DA ÁGUA COM ATÉ DOIS ATLETAS POR APARELHO		POLO AQUÁTICO LIBERADO TREINOS COM BOLA, EM DUPLAS OU TRIOS, SEM ARREMOSOS AO GOL.	
		NADO ARTÍSTICO TREINOS DENTRO DA ÁGUA COM ATÉ 4 ATLETAS EM PISCINA DE 25M, OU 8 ATLETAS EM PISCINA DE 50M	

Fase 3

A fase 3 poderá ocorrer desde que tenha se obtido sucesso na progressão das fases anteriores. Medidas adicionais começarão a ser tomadas para continuar a melhorar a qualidade dos treinos, mantendo a segurança.

Importante realizar novamente a triagem dos atletas através do questionário. Testar casos suspeitos.

As pessoas do grupo de risco poderão estar presentes nos treinos, respeitando as medidas de distanciamento social, higiene e uso de máscaras. Atletas do grupo de risco deverão manter a medida de retirar a máscara apenas para treinar e ao sair da piscina colocar outra máscara.

Os atletas continuarão a realizar exercícios de força em ambientes abertos como ao redor da piscina e com a higienização dos aparelhos entre o uso de um atleta para o outro.

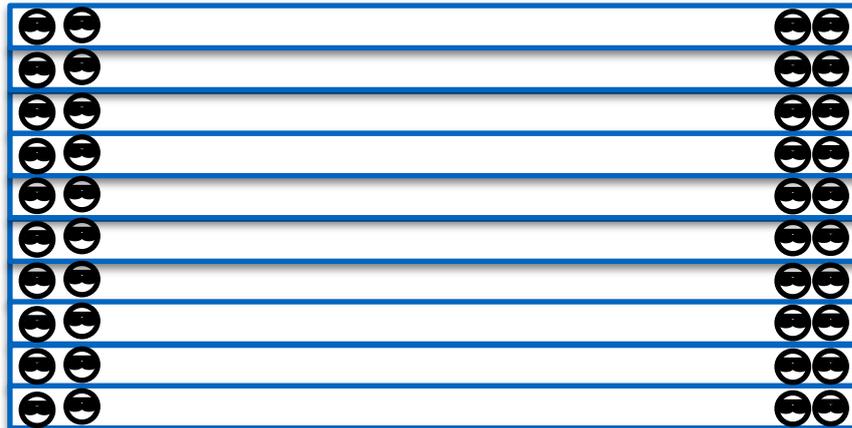


Retorno Seguro aos Treinos



Ainda orientamos não utilizar o transporte público e os vestiários. Materiais de treino serão permitidos por todos os atletas, mesmo os que foram ao clube de transporte público, porém, não será permitido emprestar a colegas.

Os treinos poderão ser de até 2 horas e quatro atletas poderão usar a mesma raia, com o descanso em lados opostos da piscina a cada dois, conforme o exemplo abaixo:



Posicionamento dos atletas na Fase 3, quatro por raia, com descansos em lados alternados, dois a dois.

Poderá haver atletas fora da piscina realizando treinos de força, exercícios preventivos ou ativação/aquecimento muscular durante o treino da piscina, desde que respeitado uma área individual de 4m². A área deverá ser desinfetada antes de haver a troca entre os grupos.

Serão liberados os treinos dos Saltos Ornamentais no seco em área fechada (ginásio), limitado a doze atletas e três técnicos ao mesmo tempo, sendo dois atletas por aparelho e distanciamento mínimo de 3 metros entre indivíduos. Os treinos na piscina limitados a 3 atletas por aparelho, mantendo distanciamento mínimo de 3 metros.

No Polo aquático serão liberados treinos táticos com bola e chutes ao gol, porém ainda sem exercícios com contato físico entre os atletas desde que não levadas por alguém no transporte público, higienizadas antes e depois dos treinos.

O Nado artístico poderá ter um número habitual de atletas dentro da água, porém não tendo contato entre eles (nem dentro nem fora da água).



Retorno Seguro aos Treinos



Resumo Fase 3 - Duração 2 semanas

FASE 3 RETORNO SEGURO AOS TREINOS			
TRIAGEM REFAZER A TRIAGEM PARA A IDENTIFICAÇÃO DE ATLETAS QUE POSSAM ESTAR DOENTES 	TESTES LABORATORIAIS TESTAR OS SUSPEITOS 	GRUPOS DE RISCO RESPEITAR AS MEDIDAS DE HIGIENE, O DISTANCIAMENTO SOCIAL E O USO DE MÁSCARAS 	
TRANSPORTE PÚBLICO PREFERENCIALMENTE NÃO SER UTILIZADO 	MATERIAL DE TREINO PODE SER UTILIZADO POR TODOS OS ATLETAS. NÃO DIVIDIR COM COLEGAS 	PISCINA 4 ATLETAS POR RAIA, RESPEITANDO O DESCANSO EM LADOS OPPOSTOS DA PISCINA 	
SALA DE FORÇA FECHADA NA FASE 3, PORÉM ATLETAS PODEM FAZER TREINO RESISTIDO EM AMBIENTES ABERTOS 	VESTIÁRIOS NÃO UTILIZAR NA FASE 3, TOMAR BANHO EM CASA 	TEMPO DE TREINO TREINOS DE ATÉ 2H 	
SALTOS ORNAMENTAIS IRGINO SECO NO GRÁFIO, E DENTRO DA ÁGUA COM ATÉ TRÊS ATLETAS POR APARELHO 	POLO AQUÁTICO LIBERADO TREINOS TÁTICOS COM TODO O TIME, COM ARREMESSOS AO GOL PORE, AINDA SEM EXERCÍCIOS COM CONTATO 	NADO ARTÍSTICO TREINOS DENTRO DA ÁGUA COM O NÚMERO HABITUAL DE ATLETAS, PORÉM SEM CONTATO 	

Fase 4 - "Novo Normal"

A fase 4 será considerada o “Novo Normal”, que acontecerá até que seja descoberta uma medicação eficaz para o tratamento do Corona vírus, ou uma vacina seja produzida. Poderá ocorrer desde que as fases 1, 2 e 3 não tenham tido problemas.

Importante realizar novamente a triagem dos atletas através do questionário. Testar casos suspeitos.

As pessoas do grupo de risco poderão estar presentes nos treinos, respeitando as medidas de distanciamento social, higiene e uso de máscaras. Atletas do grupo de risco deverão manter a medida de retirar a máscara apenas para treinar e ao sair da piscina colocar outra máscara.



Retorno Seguro aos Treinos



A sala de força poderá ser reaberta, sempre com a higienização dos aparelhos entre o uso de um atleta para o outro.

O transporte público e os vestiários poderão ser utilizados. Materiais de treino seguem permitidos por todos os atletas, porém, se mantém a orientação de não haver o compartilhamento dos mesmos.

Os treinos poderão ter duração de acordo com o necessário pelos técnicos e os atletas poderão dividir as raia, de acordo com o número de atletas da equipe, sem limites de usuários por raia.

Poderá haver atletas fora da piscina realizando treinos de força, exercícios preventivos ou ativação/aquecimento muscular durante o treino da piscina, desde que respeitado uma área individual de 4m². A área deverá ser desinfetada antes de haver a troca entre os grupos.

Os treinos dos Saltos Ornamentais serão liberados sem restrições, desde que haja a limpeza das plataformas de saltos antes e depois dos treinos.

Polo aquático e Nado artístico poderão voltar os treinos com contato entre os atletas, desde que se sigam os protocolos de higiene e os atletas lavem as mãos antes e depois dos treinos.

Resumo Fase 4 - “Novo Normal”

FASE 4 RETORNO SEGURO AOS TREINOS "NOVO NORMAL"

TRIAGEM REFAZER A TRIAGEM PARA A IDENTIFICAÇÃO DE ATLETAS QUE POSSAM ESTAR DOENTES 	TESTES LABORATORIAIS TESTAR OS SUSPEITOS 	GRUPOS DE RISCO RESPEITAR AS MEDIDAS DE HIGIENE, O DISTANCIAMENTO SOCIAL E O USO DE MÁSCARAS 
TRANSPORTE PÚBLICO UTILIZADO COM MEDIDAS DE HIGIENE E DE MÁSCARA 	MATERIAL DE TREINO PODE SER UTILIZADO POR TODOS OS ATLETAS. NÃO DIVIDIR COM COLEGAS 	PISCINA SEM NÚMERO MÁXIMO DE ATLETAS POR RAIA 
SALA DE FORÇA ABERTA, RESPEITANDO AS MEDIDAS DE HIGIENE ENTRE O USO DE UM ATLETATA PARA O OUTRO 	VESTIÁRIOS PODEM SER UTILIZADOS, COM MEDIDAS DE HIGIENE E EVITANDO FICAR POR MUITO TEMPO 	TEMPO DE TREINO LIMITADO 
SALTOS ORNAMENTAIS LIBERADOS OS TREINOS SEM RESTRIÇÕES DE USO DAS PLATAFORMAS DE SALTOS, COM AS MEDIDAS DE HIGIENE PRÉ E PÓS TREINOS RESPEITADAS 	POLO AQUÁTICO LIBERADO TREINOS COM CONTATO, COM AS MEDIDAS DE HIGIENE PRÉ E PÓS TREINOS RESPEITADAS 	NADO ARTÍSTICO LIBERADOS OS TREINOS SEM RESTRIÇÕES DE CONTATO ENTRE OS ATLETAS 



Retorno Seguro aos Treinos



O Departamento Médico da CBDA ficará a disposição caso surjam dúvidas e/ou sugestões e está aberto a conversar com médicos, técnicos, gestores e atletas.