

## RETORNO ÀS ATIVIDADES PRESENCIAIS

O objetivo deste planejamento é oferecer um plano estruturado de retorno às atividades de treinamentos presenciais dos atletas no Centro de Treinamento Esportivo da UFMG. Nele, são apresentadas orientações quanto às ações práticas para os principais envolvidos direta e indiretamente com os atletas olímpicos e paralímpicos.

É nossa principal meta a preservação de vidas e da saúde de nossa comunidade, bem como a volta gradual e responsável à normalidade. Lembramos que a proposta considera apenas uma primeira fase de reintrodução às atividades presenciais, e que a ampliação futura deste planejamento se dará de acordo o desenvolvimento de nossa realidade local.

Instruções baseadas no plano de retorno às atividades presenciais de treinamento e atendimento da equipe multidisciplinar no Centro de Treinamento Esportivo da UFMG no período da pandemia por covid-19

# INSTRUÇÕES PARA RETORNO AOS TREINAMENTOS PRESENCIAIS

Outubro 2020



MINISTÉRIO DA CIDADANIA

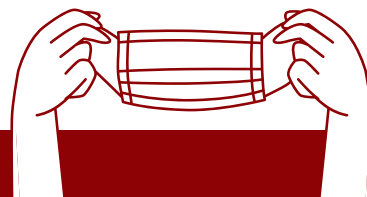


## ORIENTAÇÕES DURANTE A PERMANÊNCIA NO CTE-UFMG

- Sua temperatura será medida toda vez que chegar ao CTE para treinar (se a temperatura estiver superior a 37,5 graus, você não poderá treinar).
- Se você ou qualquer pessoa de sua casa ou de sua convivência estiver sentindo qualquer sinal de que possa estar doente (principalmente dor de garganta, febre, tosse, falta de ar, diarreia ou dores de barriga, sensação de cansaço), você deve comunicar imediatamente ao seu treinador.
- Mantenha uma distância mínima de 2 metros de seus colegas e de seu treinador. Isso vale tanto para durante o treinamento, quanto para depois do treinamento.



- Evite cumprimentar treinador e colegas tocando em seu corpo.
- Você deverá chegar ao CTE apenas na hora do treinamento e sair imediatamente após (é proibido permanecer no CTE fora do horário de treinamento).
- Você deverá sempre utilizar máscaras no CTE, exceto durante os treinos.
- Higienize suas mãos assim que chegar ao CTE com álcool em gel (dispensadores de álcool estarão na entrada e espalhados por todo o CTE).
- Higienize seus sapatos no tapete na entrada do CTE.
- É proibido que pais ou acompanhantes aguardem nas dependências do CTE enquanto você treina (mesmo no estacionamento).
- Você deverá chegar vestido com as roupas de treino.



- É terminantemente proibido tomar banho no CTE. Chuveiros nunca podem ser usados.
- O uso de banheiros deve ser evitado (você pode usar as pias para lavar rosto, braços e mãos, mas pias não são para “tomar banho”).
- Você pode usar os vasos sanitários, mas sempre usar a descarga e deixar o vaso limpo.
- Traga sua água, o uso de bebedouros é proibido.
- É proibido comer nas dependências do CTE.
- Atividades de treinamento em dupla são proibidas (alongamentos, exercícios de força, lutas).
- O uso da sala de treinamento de força, banheiras de água fria ou quente, saunas e setores de fisioterapia ainda estão proibidos.

