



## **A todas as Federações filiadas à CBHP**

### **COMUNICADO 06/2020**

#### **Retorno às Atividades Esportivas: considerações sobre o retorno aos treinamentos pós COVID-19**

A CBHP continua monitorando de perto a situação da pandemia do novo coronavírus e as diversas decisões e medidas governamentais, estaduais e municipais, que vem sendo tomadas à respeito da flexibilização das diversas atividades nos Estados.

Quando do retorno aos Eventos nacionais, a segurança dos participantes permanecerá sendo nossa principal prioridade e, todos, esperamos retornar ao “novo normal” o mais rápido possível.

Entretanto, estamos por meio deste, sugerindo as medidas e precauções necessárias quando do retorno aos treinamentos das modalidades, sempre priorizando a segurança dos participantes.

As informações contidas neste documento contudo, não pretendem ou estão implícitas à substituir aconselhamento, diagnósticos ou tratamento médico profissional. O conhecimento e as circunstâncias do COVID-19 estão mudando constantemente e, como tal, a CBHP não assume nenhuma responsabilidade por estas recomendações, como garantia de um retorno seguro aos treinamentos. A decisão é individual de cada um (treinadores, dirigentes, atletas e seus tutores). Até que o COVID-19 seja erradicado, seja desenvolvida uma vacina ou seja encontrada uma cura, não há como eliminar o risco de infecção nas atividades em grupo.

**A responsabilidade final do retorno às diversas práticas e atividades diárias, inclusive esportivas, será sempre do indivíduo e/ou seu responsável.**



## CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES SOBRE O RETORNO AOS TREINAMENTOS:

Enquanto seguiremos trabalhando nos protocolos específicos para os Eventos nacionais, **essas considerações preliminares se concentram inicialmente no retorno aos treinamentos.**

As pistas e quadras locais, precisarão seguir as diretrizes estabelecidas pelos governos estadual e municipal, que determinarão quando e como será apropriado retornar aos treinos; incluindo os requisitos e diretrizes relacionados ao distanciamento físico; tamanho dos grupos e/ou número de pessoas permitidas nos ginásios e academias ao mesmo tempo.

O Uso de máscaras e higienização constante das mãos e dos equipamentos utilizados, assim como a correta lavagem dos uniformes, são itens fundamentais a serem seguidos, como veremos.

As idéias que se seguem são no sentido de ajudar no desenvolvimento de um retorno mais seguro aos programas de treinamento no contexto do COVID-19.

Saiba que esses não são requisitos ou recomendações específicas da CBHP, mas idéias a serem consideradas ao avaliar a programação de retorno aos treinos, que vem sendo utilizadas de alguma ou outra maneira, por outras modalidades (inclusive da patinação/hóquei) que já puderam retornar às práticas desportivas em outros países, ou municípios brasileiros em que já puderam retornar suas atividades.

Como as condições e os requisitos variam em todas as regiões do país, nossa principal orientação - como mencionado acima - é de seguir as diretrizes e recomendações dos governos estaduais e municipais.

**Inicialmente, a prática até aqui tem demonstrado que, uma maneira efetiva de contribuir a evitar o contágio do COVID-19, será seguindo constantemente estas três orientações básicas:**

- 1. Manter sempre que possível um distanciamento físico (1,5 m – 2 m);**
- 2. Lavar constantemente as mãos com água e sabão e usar álcool em gel;**
- 3. Manter todas as superfícies de uso ou toque sempre limpas com álcool 70 graus.**



Mas, antes de retornarmos totalmente às pistas, recomendamos o uso desse tempo como uma oportunidade para que os treinadores e dirigentes se mantenham conectados com os atletas de sua equipe, intercambiando idéias positivas a respeito da situação, dos possíveis treinamentos “em casa” e dos cuidados a serem tomados por todos quando do retorno às pistas.

Se, treinadores e dirigentes se envolverem neste momento com os atletas e suas famílias, haverá uma chance maior deles voltarem ao esporte em breve mais conscientes das responsabilidades e das atitudes preventivas à serem tomadas e dos riscos decorrentes quando do retorno.

Plataformas digitais como Zoom, Whatsapp, Meet ou Teams fornecem uma ferramenta eficaz para reunir-se com toda a sua equipe remotamente. Mas, use sempre o seu tempo de forma construtiva em relação ao presente e ao futuro. Todos estamos enfrentando os mesmos problemas. Não perca tempo com queixas e/ou lamentações. Após 100 dias de quarentena no Brasil, todos estamos agora buscando por soluções seguras para o retorno às atividades do dia-a-dia, inclusive a prática de esportes.

### **CONSIDERAÇÕES PRÁTICAS SOBRE OS ASPECTOS DAS INSTALAÇÕES FÍSICAS:**

- Os clubes ou academias devem comunicar claramente aos participantes antes de qualquer programação presencial, sobre o processo de limpeza que está sendo implementado na pista pelos administradores do local. Os mesmos deverão ser seguidos à risca por todos os participantes, quanto às precauções a serem tomadas para o uso do ginásio e para manter os locais limpos e seguros.
- Os protocolos dos ginásios devem controlar/limitar o número de usuários (atletas, treinadores, dirigentes e familiares) que estarão ao mesmo tempo nas áreas de uso comuns como pista, arquibancadas, banheiros, etc;
- Os ginásios deverão delimitar uma área comum de assentos, com distanciamento físico de 1,5m – 2m marcada para vestir e descalçar os patins. Deve-se evitar utilizar bancos/cadeiras nos ginásios;



- Deverão também limitar o uso do vestiário, tanto quanto possível. Ainda que o protocolo de saúde local permita o uso de vestiários, os atletas deverão estar sempre adequadamente distanciados fisicamente (o uso de vários vestiários poderá ajudar significativamente neste quesito);
- Para grupos etários em que os pais precisem ajudar os atletas com o equipamento, o número de pais nos vestiários deverá também ser limitado a todo momento;
- Os funcionários dos ginásios devem fiscalizar e reforçar constantemente a mensagem de que atletas, treinadores, dirigentes e demais pessoas envolvidas, precisam observar as recomendações de distanciamento físico e uso de máscaras enquanto estão no ginásio;
- As instalações deverão estar em linha com as diretrizes atuais específicas do governo estadual e local para a reabertura dos clubes/ginásios/academias;
- Deverão seguir também as orientações/recomendações sobre o número de pessoas autorizadas à estarem no local ao mesmo tempo e o distanciamento físico entre elas;
- Deverão identificar áreas de alto tráfego de pessoas na instalação, que precisem ser frequentemente desinfetadas tais como entradas de acesso dos atletas, público e funcionários;
- Identificar equipamentos e acessórios de constante contato que precisem ser frequentemente desinfetados (maçanetas, corrimões, grades etc);
- Recomenda-se que todas estas áreas, inclusive as maçanetas das entradas do ginásio e outras superfícies tocadas com frequência nos vestiários e banheiros, estejam sempre limpas e desinfetadas após cada uso e/ou a cada hora, com os equipamentos de limpeza e produtos químicos desinfetantes apropriados;
- Os funcionários dos clubes, assim como todos os envolvidos nas sessões de treinos, devem usar máscaras e outros equipamentos de proteção individual recomendados pelas autoridades, conforme o caso. Os ginásios deverão ter dispensadores de lavagem e desinfetantes para as mãos;

- Os clubes deverão engajar os funcionários para todas as novas políticas e procedimentos, inclusive para sua própria segurança;
- Os clubes deverão certificar-se de que os funcionários tiveram treinamento formal sobre os novos procedimentos e protocolos de maneira a que também possam ajudar a monitorar sua saúde e das equipes. Isto ajudará no controle, de forma a que ninguém trabalhe com sintomas ou entre em contato com o COVID-19 nos últimos 14 dias;
- O monitoramento da temperatura dos participantes ao chegar ao ginásio é altamente recomendado;

### **ORIENTAÇÕES SUGERIDAS QUANTO AOS TREINAMENTOS:**

- Os participantes com fatores de risco ou doenças pré-existentes, não devem participar dos treinamentos e/ou em outras sessões presenciais;
- Os participantes com sintomas ou sinais de doença são estritamente aconselhados a não entrar nas instalações e procurar assistência médica;
- Os treinadores devem estar preparados para exigir que atletas que exibam sinais ou sintomas de doença, devam sair do treino (isso se aplica da mesma maneira que, por exemplo, uma suspeita de concussão ou lesão grave como um fratura);
- Os participantes devem ficar em casa se tiverem sintomas mas, os treinadores removerão os atletas que apresentarem algum sintoma antes e durante os treinamentos;
- Os atletas precisam trazer e rotular suas próprias garrafas de água, sem as compartilhar. Assim também as toalhas dos atletas serão de uso pessoal;
- Os atletas deverão chegar aos ginásios vestidos com equipamento completo, menos os patins;
- As áreas de colocar/retirar os patins podem também estar em corredores, arquibancadas etc;
- Os atletas devem entrar/sair da pista em horários escalonados, sempre distanciados;



- Se houver várias entradas em quadra, divida as crianças e/ou outros atletas em grupos e deixe-os com espaço adequado para atender aos padrões físicos de distanciamento em cada entrada;
- Promova uma higiene rigorosa das mãos antes e depois do treinamento;
- Os atletas precisam estar conscientizados para desinfetar todos equipamentos, inclusive os de ginástica e patins, imediatamente após o uso;
- As famílias devem ser solicitadas a minimizar o número de pais/espectadores que acompanhem os atletas, para limitar o número de pessoas nas instalações;
- Os treinadores deverão comunicar-se antes com as famílias, para garantir que todos estejam cientes das regras quanto aos espectadores na instalação em relação ao distanciamento físico;
- Todos os participantes deverão deixar o equipamento pessoal em uma mala ou no carro, limitando itens pessoais nas áreas da pista;
- Todos os aquecimentos pré-treinamentos deverão ocorrer preferencialmente fora do ginásio, se o tempo assim o permitir;
- Usar fita adesiva ou outros meios para demarcar as áreas de treino e dos espectadores, assim como deverão estar identificadas claramente as entradas e saídas das pistas;
- O distanciamento social deverá ser de, no mínimo, um metro e meio (1,5 m) para reduzir a propagação do vírus e ajudar as pessoas que podem estar com o vírus e que não o sabem (assintomáticas), de transmití-lo a outras pessoas;
- Não permitir reuniões no saguão ou nos banheiros. Estes ambientes devem estar sempre muito limpos e sem aglomerações;
- Não compartilhar garrafas de água ou caixas de lenços de papel;
- Recomenda-se que nos treinos sejam utilizadas práticas baseadas em “estações”, espalhando atletas e treinadores para manter o distanciamento físico necessário. Deve-se evitar exercícios que exijam que os atletas fiquem em fila;



- Minimizar ao máximo as sessões de conversa presencial onde os atletas possam se aglomerar;
- Os treinadores precisam estar cientes para evitar falar nas proximidades dos rostos dos atletas;
- Ao deixar a pista, os treinadores devem dar tempo apropriado para que cada atleta saia da pista distanciado e sem aglomerações. Os treinadores precisam dar uma quantidade adequada de tempo no final de cada sessão para concluir este processo;
- Os participantes devem minimizar seu tempo dentro ou ao redor das instalações, lembrando que atletas e pais devem seguir as diretrizes de distanciamento físico também ao deixar as instalações;
- Os atletas deverão lavar em casa suas camisas, shorts e meias após cada sessão de treinamento com sabão e/ou detergentes apropriados;
- Por enquanto, deve-se eliminar apertos de mão e abraços como cumprimento e após quaisquer comemorações, em vez disso considerar, no máximo, bater nos punhos ou antebraços;
- Os treinadores devem utilizar seu método preferido de comunicação com os pais (email, mensagens de texto, áudios, vídeos etc), de forma à estarem todos informados do andamento do que vem ocorrendo nos treinamentos;
- **Muito importante:** treinadores e dirigentes deverão trabalhar continuamente com todos os membros do grupo, para mantê-los motivados a seguir rigidamente a todos estes procedimentos, de maneira a tornar o ambiente seguro, mas também divertido para todos os participantes;

Estes são tempos estressantes e queremos garantir que o retorno aos treinamentos seja em ambientes seguros e positivos para a saúde física e mental. Isto nos ajudará também a adquirir a necessária confiança para o retorno às competições, temporariamente suspensas devido à pandemia do COVID-19.



**CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HÓQUEI E PATINAÇÃO**

Vinculada ao Comitê Olímpico do Brasil



**Reiteramos entretanto, que a responsabilidade final do retorno às diversas práticas e atividades diárias, inclusive esportivas, será sempre do indivíduo e/ou seu responsável.**

Aproveitamos esta oportunidade para agradecer a todos: atletas, treinadores, dirigentes, pais, e colaboradores voluntários por sua paixão e apoio contínuos às modalidades da patinação, principalmente agora nestes meses de quarentena e no enfrentamento aos desafios do que, esperamos, seja um breve retorno.

São Paulo, 30 de junho de 2020

Moacyr Neuenschwander Junior  
Confederação Brasileira de Hóquei e Patinação  
Presidente

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HÓQUEI E PATINAÇÃO

