

PLANO DE RETOMADA DE ATIVIDADES DO CENTRO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DO ATLETISMO – CNDA DA CBAAt - 2020

EM ATENDIMENTO AOS DECRETOS NÚMEROS 3.281/2020 E 3.286/2020 DA PREFEITURA MUNICIPAL DE BRAGANÇA PAULISTA

E AO TERMO DE ORIENTAÇÃO – PANDEMIA COVID 19 DA AGÊNCIA REGIONAL DO TRABALHO DE BRAGANÇA PAULISTA

O presente plano contém as medidas a serem implementadas pela Confederação Brasileira de Atletismo – CBAAt para retomada das atividades do Centro Nacional de Desenvolvimento do Atletismo - CNDA na cidade de Bragança Paulista, atendendo as determinações legais da Prefeitura de Bragança Paulista, do Governo do Estado de São Paulo e da Agência Regional do Trabalho de Bragança Paulista e visa o retorno das atividades tão logo a CBAAt tenha o de acordo do Comitê de Crise da Prefeitura Municipal de Bragança Paulista.

1 – Horários de Utilização:

- 1.1. O retorno de utilização das instalações do CNDA se dará em dois horários únicos, de 2ª a 6ª feira (um pela manhã e outro pela tarde), e no sábado um único horário de funcionamento, conforme abaixo:

- 2ª a 6ª feira: manhã: das 08h00 às 12h00 tarde: das 14h00 às 18h00.
- Sábado: manhã: das 08h00 às 12h00.

O horário aos sábados compreende tão somente a utilização da pista oficial do CNDA, ficando o galpão da pista coberta fechado.

2 – Critérios para admissão de usuários do CNDA:

- 2.1. No Anexo I deste plano encontram-se os critérios técnicos para admissão de usuários e utilização dos diversos setores do CNDA, documento este elaborado pela Coordenação Técnica do CNDA, em conjunto com os Departamentos Técnico e Médico da CBAAt.

3 – Das ações a cargo dos setores internos da CBAAt para a retomada das atividades do CNDA:

3.1. Recursos Humanos:

- 3.1.1. Manter toda a força de trabalho da CBAAt que atua no CNDA atualizada sobre este plano e as providências decorrentes do mesmo.
3.1.2. Recomendar fortemente a não permanência de pessoas do grupo de risco (em especial maiores de 60 anos) entre a força de trabalho da CBAAt que atua no CNDA.
3.1.3. Suspender quaisquer treinamentos presenciais de funcionários/prestadores de serviços.

3.2. Coordenação Técnica do CNDA

- 3.2.1. Fiscalizar o uso obrigatório de máscaras por todos, funcionários e prestadores de serviços da CBAAt que atuam no CNDA.
3.2.2. Fiscalizar o uso obrigatório de máscaras por atletas e treinadores usuários das instalações do CNDA, cabendo a estes trazerem suas próprias máscaras.

- 3.2.3. Manter o distanciamento mínimo entre os funcionários, com reposicionamento nas estações de trabalho se necessário.
- 3.2.4. Comunicar aos atletas e treinadores usuários do CNDA a proibição em se realizar qualquer tipo de reunião ou aglomeração nas instalações.
- 3.2.5. Realizar o controle da temperatura corporal dos atletas e treinadores usuários do CNDA no início de seus treinamentos, seguindo modelo de controle específico para tal estabelecido pela Prefeitura Municipal de Bragança Paulista.
- 3.2.6. Estabelecer a forma para que os atletas e usuários do CNDA, de forma diária, ao questionário de anamnese elaborada pelo Departamento Médico da CBAAt.
- 3.2.7. Elaborar o quadro de horários de utilização da Sala de Musculação do CNDA dentro do determinado pelo Decreto da Prefeitura Municipal de Bragança Paulista.
- 3.2.8. Manter a distância determinada de 2 (dois) metros entre os aparelhos da Sala de Musculação pelo Decreto da Prefeitura Municipal de Bragança Paulista.
- 3.2.9. Não permitir e não realizar qualquer, até segunda ordem, qualquer tipo de clínica de treinamento no CNDA.

3.3. Manutenção da CBAAt:

- 3.3.1. Realizar e manter a limpeza do ambiente e superfícies de toque, incluindo a utilização de tapete umedecido com cloro ou água sanitária na entrada central do CNDA e em todas as salas que vierem a ser utilizadas na retomada de atividades.
- 3.3.2. Fiscalizar a utilização de EPI pelos funcionários para os quais isto é obrigatório (limpeza e manutenção), que atuam no CNDA, sob pena de advertência e punição.
- 3.3.3. Disponibilizar álcool gel, sendo um frasco na entrada do CNDA, da Academia, da Fisioterapia, Sala dos Treinadores e Sanitários do CNDA.
- 3.3.4. Disponibilizar sabão e tochas de papel descartáveis nos sanitários do CNDA.
- 3.3.5. Fiscalizar a empresa contratada para a limpeza e desinfecção frequente dos equipamentos de ar condicionado, atendendo ao disposto na Portaria do Ministério da Saúde nº 3.523/1998, visando atender aos Padrões Referenciais de Qualidade do Ar em ambientes climatizados artificialmente, com a redação dada pela Resolução da ANVISA nº 9/2003.
- 3.3.6. Manter portas e janelas abertas para ventilação dos ambientes, nas salas do CNDA em utilização na retomada.
- 3.3.7. Providenciar a limpeza periódica dos vasos e tampas sanitárias, pias e outros itens dos banheiros, para uso pelos usuários.
- 3.3.8. Providenciar a desativação dos bebedouros do CNDA e isolar a área dos chuveiros nos vestiários do CNDA.
- 3.3.9. Providenciar a colocação e manutenção de pano úmido com água sanitária ou cloro na entrada da sala de musculação para limpeza do solado de calçados na entrada e saída.

3.4. Coordenação de Marketing

- 3.4.1. Deve providenciar a colocação de cartazes determinando a forma correta de lavar as mãos, quando tossir, etc., (como já temos em alguns locais) e na entrada da Musculação informando o número máximo de pessoas permitido na mesma, conforme o Decreto da Prefeitura Municipal de Bragança Paulista.

3.5. Departamento Médico

- 3.5.1. Criar protocolo para identificação da sintomatologia para atletas e treinadores usuários do CNDA com suspeita de contaminação antes de ingressarem ao treinamento.
- 3.5.2. Elaborar o questionário de anamnese médica a ser preenchido diariamente pelos atletas e treinadores usuários do CNDA.

4 – Geral

- 4.1. Cada atleta/treinador usuário deverá trazer seus objetos de uso pessoal, tais como: toalhas, máscara, garrafa de água, lenço e outros e deverá assinar termo de responsabilidade e ciência sobre os protocolos criados em razão da pandemia da COVID 19 para poder utilizar as instalações do CNDA.
- 4.2. Todas as medidas determinadas neste plano serão estabelecidas em Ordem de Serviço pela Direção Executiva a toda a força de trabalho da CBAAt antes do retorno as atividades.
- 4.3. Os casos omissos neste plano serão definidos pela Direção Executiva da CBAAt.
- 4.4. Este plano poderá ser alterado a qualquer momento, em função da evolução da Pandemia da COVID-19 e de determinações de autoridades de todos os níveis.

PLANO DE RETOMADA DE ATIVIDADES DO CENTRO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DO ATLETISMO – CNDA DA CBAAt - 2020

ANEXO I

O treinamento de atletas nas instalações do CNDA será realizado atendendo as seguintes determinações:

- a) Somente será permitido o treinamento de atletas que **RESIDAM na cidade de Bragança Paulista e que atendam os critérios constantes no item b) abaixo**, em função das determinações legais que recomendam a restrição de circulação de pessoas em função da pandemia COVID-19, **não sendo permitido, desta forma**, o treinamento no CNDA de atletas que residam em outras cidades, ou seja, aqueles que viriam para Bragança Paulista somente nos dias de treinamento.
- b) A CBAAt permitirá o treinamento no CNDA, seguindo os critérios abaixo:
 1. Atletas que integrem o Plano de Preparação Olímpica do COB/CBAAt;
 2. Atletas medalhistas em Campeonatos Mundiais e Jogos Pan-Americanos em 2019;
 3. Atletas da categoria Sub-20 medalhistas em campeonatos mundiais nos anos de 2018 ou que possuam índices para os campeonatos mundiais Sub-20 de 2020;
 4. Os atletas que já realizam treinamento contínuo no CNDA maiores de 18 anos e que estejam entre os 10 (dez) primeiros do ranking brasileiro no período de 01.01.2019 a 15.03.2020.
- c) Todas as pessoas (atletas e treinadores) terão sua temperatura corporal aferida na entrada do CNDA para poderem acessar as instalações e devem responder obrigatoriamente, um questionário diário de anamnese.
- d) Todos os usuários (atletas e treinadores) devem utilizar obrigatoriamente, máscaras de proteção, as quais são da responsabilidade de cada um, devendo os atletas retirarem as mesmas somente no momento de exercícios.
- e) Todos os usuários devem assinar um Termo de Responsabilidade conforme modelo aprovado pela Prefeitura Municipal de Bragança Paulista para poderem utilizar as instalações do Centro.
- f) Os atletas devem estar acompanhados de seus respectivos treinadores; no caso da impossibilidade da presença destes, os treinadores do CNDA podem auxiliar os mesmos durante o treinamento, desde que seja enviado para a Coordenação Técnica do CNDA o plano de treinamento do atleta.
- g) É vedado o treinamento de atletas menores de 18 (dezoito) anos de idade.
- h) Recomenda-se fortemente que não haja a presença de pessoas acima de 60 anos e menores de 18 anos.
- i) Será permitida somente a presença dos atletas e seus treinadores no CNDA, sendo **PROIBIDA** a entrada de parentes de qualquer grau, dirigentes, amigos, etc.
- j) A permanência de atletas e treinadores no CNDA somente será permitida durante o horário de treinamento autorizado, não podendo ficar nas instalações antes ou depois do horário do treinamento.

- k) O atendimento da equipe multidisciplinar do CNDA, até segunda ordem, será da seguinte forma:
- Nutricionista e Psicóloga: atendimento à distância;
 - Atendimento Médico e de Fisioterapia: será prestado, mediante agendamento prévio solicitado pelo treinador do atleta ao setor administrativo do CNDA (Os quais possuem protocolos próprios).
 - Não será permitida, até segunda ordem, a crioterapia (utilização do baldão).
- l) Todos os treinamentos devem ser realizados na pista oficial do CNDA, sendo que os treinamentos realizados na pista coberta e na sala de musculação ficam restritos a grupos de 8 (oito) atletas em cada horário determinado, independentemente das condições climáticas.
- m) Todos deverão utilizar suas próprias máscaras de proteção.
- n) Serão instalados pontos para higienização com álcool gel/liquido na entrada/saída de todos os locais de treinamento.
- o) Obediência às Normas de utilização constantes no Anexo I.

ANEXO II

NORMAS DE UTILIZAÇÃO DO CNDA DURANTE OS TREINAMENTOS

1. Procedimentos Obrigatórios durante treinamento

- 1.1.** Em conformidade com o horário estabelecido pela CBAAt para o funcionamento do CNDA, e a menos que seja decidido de outra forma pela Coordenação Técnica do mesmo, os treinamentos serão realizados por sessões / horários definidos pela Coordenação Técnica.

Cada sessão de treinamento / horário deve ter a duração estabelecida no Decreto da Prefeitura Municipal de Bragança Paulista; tais horários podem ser iguais ou alternativos.

Somente atletas e seus treinadores que atendam os critérios de acesso, podem utilizar todo ou parte do horário escolhido por eles mesmos, mediante comunicação ao pessoal encarregado do controle de acesso.

- 1.2. Utilização das instalações e de atividades:** a Coordenação Técnica do CNDA em conjunto com os treinadores, sejam os do CNDA ou os autorizados a utilizar as instalações, devem planejar e organizar o acesso ao Centro antecipadamente, as atividades a serem realizadas e a forma de implementá-las com segurança.

- 1.3. Uso da pista principal:** Treinamento de corridas de meio fundo e fundo, utilizarão as raias 1 e 2. As demais raias deverão ser utilizadas por velocistas e demais trabalhos de coordenação e barreiras.

- 1.4. Retirada e Uso dos Materiais:** Todos os materiais deverão ter o controle de saída e a devolução realizados pelo responsável do almoxarifado, conforme normas já existentes.

O Almoxarife deverá higienizar todos os implementos e materiais antes de entregar aos usuários e realizar o mesmo procedimento quando de sua devolução.

Os materiais devem ser retirados e devolvidos no almoxarifado da Pista Oficial. Só terão acesso aos materiais os atletas regularmente autorizados a treinar no CNDA, e mediante solicitação prévia dos treinadores responsáveis pelas atividades junto ao Almoxarife. Assim, os treinadores devem fazer a solicitação dos materiais e acompanhar a entrega e devolução dos mesmos.

- 1.5. Arremesso/Lançamentos:** os horários para treinamento de arremesso/lançamentos devem ser definidos atendendo as recomendações oficiais e as questões de segurança.

- 1.6. Distanciamento 1:** o treinamento intervalado também pode ser realizado por vários atletas na pista, desde que tenham linhas de partida não inferiores a 3 (três) metros em qualquer direção uma da outra para serem mantidas durante as atividades, ou devem ser feitas colocando os atletas em raias diferentes e alternadas (raia 1 e 3; 2 e 4 etc.).

- 1.7. Distanciamento 2:** os exercícios em grupo devem ser realizados mantendo uma distância entre atletas individuais de não menos de 3 (três) metros em relação ao tipo de exercício a ser realizado; o mesmo critério deve ser adotado para todos os exercícios geralmente realizados também em pequenos grupos, como educativos de coordenação e exercícios similares ou de "agilidade" realizados com barreiras ou outros obstáculos.

1.8. Distanciamento 3: deve ser adotado para as atividades nas pistas de saltos horizontais os mesmos cuidados do item 1.7.

1.9. Áreas de salto em altura e salto com vara: serão programadas sessões alternadas de treinamento, justamente pelas características dos tecidos que cobrem os colchões e pela impossibilidade de serem higienizados, o que faz com que o uso seguro desses equipamentos seja difícil de implementar.

Para estas áreas, cada atleta deve trazer uma lona pessoal de força suficiente (quando dobrada, não seja pesada ou volumosa), com as dimensões aproximadas de 3,00 x 4,00 (salto em altura) e 4,00 x 5,00 (salto com vara) para ser colocada sobre os colchões de queda e removida no final de cada salto ou da sessão de treinamento, para um único atleta na área de saltos.

1.10. Sala de Musculação: os horários de utilização serão definidos pelo Coordenação Técnica do CNDA, para o treinamento de cada grupo com no máximo 6 (seis) atletas por horário, cabendo aos usuários a higienização de barras, bancos e equipamentos a serem utilizados com álcool gel/líquido e toalhas de papel, fornecidos pela CBAt/CNDA.

Deve ser respeitada a distância mínima entre pessoas e estabelecida no Decreto da Prefeitura Municipal de Bragança Paulista, de 6 (seis) metros quadrados por pessoa e o distanciamento mínimo entre os equipamentos de 2 (dois) metros.

2. Convidados e acompanhantes: Não será permitida a permanência no CNDA de quaisquer outras pessoas que não estejam diretamente envolvidas nas atividades e autorizadas para tal.

3. Bebedouros: os bebedouros do CNDA estarão desativados. Os usuários devem trazer suas próprias garrafas de água.