



PROTOCOLO PARA AULAS, TREINOS E COMPETIÇÕES DE MONOTIPOS NO VELEIROS DO SUL

Recomendações e orientações do Veleiros do Sul para atletas, alunos velejadores, instrutores, técnicos, associados e seus familiares, no período que estiverem frequentando o Clube em atividades esportivas durante a pandemia do Covid 19.

Contempla os Decretos Estaduais e Municipais até a presente data e as recomendações do protocolo da FEVERS 2020 e a NOTA INFORMATIVA 18 COE/SES-RS do dia 13 de agosto de 2020, do Governo do Estado do Rio Grande do Sul, que trata das recomendações para prevenção e controle de infecções pelo novo Coronavírus (COVID-19)

A intenção do clube com esse documento é dar segurança e estimular à prática da vela com saúde e consciência sanitária, visando colaborar para conter a propagação do vírus.

IMPORTANTE CONSIDERAR A OCORRÊNCIA DA PANDEMIA DE SARS-COV 19, ONDE A DECISÃO DE SAIR DE CASA É INDIVIDUAL. A RESPONSABILIDADE E OBRIGAÇÃO DE MANTER O DISTANCIAMENTO SOCIAL É INDIVIDUAL.

Os princípios fundamentais para **minimizar os riscos da transmissão do vírus** são:

- 1> **Uso de máscaras** em geral, desde a chegada ao clube, exceto aos praticantes ou competidores durante as disputas ou realização da atividade prática;
- 2> Não levar as mãos aos olhos, boca e nariz;
- 3> A **prática da etiqueta respiratória** de tossir ou espirrar na dobra do cotovelo, sem remover a máscara;
- 4> **Evitar contatos físicos** como aperto de mãos, abraços, etc;
- 5> Necessidade de uso de **equipamentos de proteção individual (EPIs)** para técnicos, instrutores, organizadores, equipes de apoio e colaboradores em geral;
- 6> **Distanciamento social**: evitar aglomeração de pessoas com distanciamento mínimo de 2,0 metros em todos os espaços, incluindo as salas de aulas e de reuniões;
- 7> **Higienizações**:
 - a) limpeza e desinfecção de locais, objetos e equipamentos em geral;
 - b) Pessoal: acesso à **higienização de mãos** com água e sabão e álcool 70%.
- 8> **Amplio acesso à informação** de todos os envolvidos com o retorno aos treinamentos, sobre as regras de funcionamento autorizadas e as instruções sanitárias adotadas neste protocolo.
- 9> **Todas as pessoas devem colaborar** para sensibilizar todos os atletas/alunos para a necessidade de lavar as mãos ou higienizá-las com álcool 70% regularmente.

As atividades esportivas como aulas, treinos e competições de monotipos no Veleiros do Sul, atendendo as medidas impostas pelos Decretos Municipais e Estaduais, até a presente data, terão o seguinte protocolo:

1. Todos os atletas, alunos, técnicos, instrutores e acompanhantes, devem preencher um formulário de Anamnese disponível na portaria do clube no dia da volta as atividades esportivas. Este formulário poderá ser novamente requerido de tempos em tempos, a critério da Comodoria.
2. No caso de **sintomas** (tosse, febre, cefaléias, dores no corpo, dispnéia, fraqueza generalizada, perda do olfato ou paladar, sintomas gastrointestinais, etc.) ou de contato com pessoas testadas positivas ou com sintomas, os indivíduos (atletas/instrutores/alunos/acompanhantes) devem **buscar orientação médica**, bem como **se afastar das atividades esportivas no clube** por um período mínimo de 14 (quatorze) dias, e informar às autoridades sanitárias imediatamente dessa condição. Também deverão **comunicar imediatamente a secretaria administrativa ou secretaria esportiva ou escola de vela do clube**. O acesso ao clube estará vedado até 14 dias após o início dos sintomas ou apresentação de teste negativo de diagnóstico para a detecção do vírus RT-PCR. O teste deverá ser apresentado à secretaria administrativa pelo e-mail adm@vds.com.br.
3. Indivíduos 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) são recomendados a não participar das atividades esportivas enquanto durar a pandemia e não houver vacina disponível.
4. Todo velejador, técnico, team leader, oficial de regata, familiar ou acompanhante, que participar de evento esportivo fora do Estado do RS ao retornar, para ter seu acesso ao clube liberado, **deverá permanecer de quarentena sem frequentar o clube, por pelo menos 14 dias após o retorno**, ou, mediante **apresentação de teste negativo de diagnóstico para a detecção do vírus RT-PCR realizado após o quarto dia do regresso**. O teste deverá ser apresentado à secretaria administrativa pelo e-mail adm@vds.com.br.
5. A **realização das inscrições** para regatas do calendário da FEVERS deverão ser feitas, preferencialmente, de modo on-line. Não serão aceitos pagamentos na secretaria esportiva, neste momento, como medida de contingência para a atual situação, diminuindo assim o contato com cédulas e a proximidade física entre promotores e competidores.
6. Será necessário a Declaração do velejador ou seu responsável, no momento do comparecimento para a primeira regata, que "goza de plena saúde e/ou encontra-se assintomático há pelo menos 14 (quatorze) dias nos quesitos relacionados ao COVID-19".
Ao chegar na portaria, os atletas/alunos e técnicos/instrutores deverão ser avaliados antes de cada atividade, com medição diária de temperatura (termografia ou termômetro digital de infravermelho), **com uso de máscara**, sendo que se houver qualquer suspeita ou sintoma sugestivo para a Covid-19, o indivíduo deve ser afastado

imediatamente e procurar atendimento de saúde. O acesso ao clube estará vedado até 14 dias após o início dos sintomas ou apresentação de teste negativo de diagnóstico para a detecção do vírus RT-PCR. O teste deverá ser apresentado à secretaria administrativa pelo e-mail adm@vds.com.br.

7. **Em terra**, os atletas/alunos treinarão com a presença do treinador/instrutor e devem se manter a uma distância de segurança de, no mínimo, **2,0m**, e usando máscara.
8. Todos os barcos deverão permanecer nas áreas determinadas e mantendo o distanciamento de 2,0 metros pelo menos.
9. A descida dos barcos na rampa para as atividades esportivas será realizada de forma ordenada e individual, de forma que não haja aglomeração na rampa de descida e subida.
10. **Na ida para a água**, no momento em que estiver na rampa, com o barco já na água, o velejador/aluno deverá retirar a máscara e acondicioná-la em saco impermeável e guardá-la no colete salva vidas. **Na volta**, ao chegar na rampa, o velejador deverá imediatamente colocar sua máscara novamente.
11. Cada atleta/aluno **treina com seu barco e equipamento identificado e higienizado previamente** pelo próprio usuário. O mesmo procedimento deverá ser feito pelo técnico/instrutor que deverá utilizar o mesmo bote.
12. Fica expressamente proibida a troca ou compartilhamento de garrafa de hidratação. Cada atleta/aluno/técnico/instrutor trará sua própria garrafa com identificação.
13. Os vestiários e banheiros possuem placas informativas com a capacidade máxima de pessoas em cada espaço. O sequenciamento de utilização é recomendado para evitar a aglomeração e contatos físicos desnecessários.
 - a) **Vestiário masculino**..... Capacidade para **08** pessoas por vez
 - b) **Vestiário feminino**..... Capacidade para **06** pessoas por vez
14. Atividades diárias pós treino como limpeza dos barcos e equipamentos, guarda do material, devem ser realizadas individualmente e respeitando os procedimentos estritos de higiene e limpeza pré e pós-utilização.
 - 14.1 **A seguinte higienização deve ser feita pelo atleta/aluno sob supervisão do instrutor/técnico:**
 - a) Lavagem de casco, leme e bolina com água e sabão neutro pós uso;
 - b) Limpeza com álcool 70% das partes que foram tocadas como mastreação, vela, subtímão, timão, etc, pré e pós uso;
 - c) Limpeza com água e sabão ou álcool 70% do colete salva vidas pós uso;
 - d) Intensificar a lavagem das roupas de treino, roupas de tempo, luvas, salva vidas, uniformes, toalhas e outras vestimentas em casa pós uso;
 - e) Não devem ser deixadas roupas ou objetos pessoais pelo clube. Peças de uso pessoal esquecidas ou deixadas no clube serão recolhidas e dado destino conforme orientação da comodoria.
 - 14.2 **A seguinte higienização deve ser feita pelo instrutor/técnico:**

- a) Limpeza do seu material de uso pessoal com álcool 70% (rádio, alidade, direção e comando do bote) pós uso;
 - b) Limpeza com água e sabão ou álcool 70% do colete salva vidas pós uso;
 - c) Intensificar a lavagem das roupas de água, roupas de tempo, salva vidas, uniformes, toalhas e outras vestimentas;
15. Estão suspensas temporariamente as atividades sociais e de lazer, entre outras.
 16. Será disponibilizado álcool 70% em todas as salas/espços de aulas/reuniões para higienização das mãos.
 17. Recomenda-se que os atletas/alunos já venham de casa com a roupa de velejar e que seja evitada a utilização dos vestiários, sempre que possível, visando evitar aglomeração.
 18. As portas dos espaços de aulas e reuniões devem ser mantidas abertas sempre que possível de modo a evitar o contato com puxadores e favorecer a circulação do ar.
 19. Reuniões pré treino e pós treino devem ser realizadas em espaços amplos, arejados (preferencialmente no ambiente exterior), por flotilha/turma, e, se possível, utilizar plataformas de videoconferência.

As salas/espços de reuniões e aulas serão utilizadas, respeitando o nº máximo de usuários, preferencialmente conforme tabela abaixo.

Sala	Tamanho (C x L)	Metragem	Capacidade Normal	Nº máximo Atletas/alunos	Turma ou Flotilha
Sala 1: EVM	5,80m x 3,20m	18,50m ²	13	08	
Sala 2: (18) Miniauditório	6,90m x 4,20m	29m ²	20	10	Vela Jovem UFRGS
Sala 3: Alojamento 107	5,90m x 6,50m	38m ²	30	12	
Sala 4: H3.1	6,80m x 7,70m	52,30 m ²	20	20	Op Branco
Sala 5: H3.2	5,20m x 7,70m	40,00 m ²	15	15	Op Verde
Sala 6: H3.3	5,20m x 7,70m	40,00 m ²	15	15	420
Sala 7: Flotilhas Esportiva	6,10m x 3,30m	20m ²	10	5	Laser
Sala 8: H2.1	5,20m X 7,70m	40,00 m ²	15	15	Optimist Azul
Sala 9: H2.2	5,20m X 7,70m	40,00 m ²	15	15	Optimist Preto

O técnico/instrutor de cada turma/flotilha será o responsável pela aplicação dos limites acima.