

OBJETIVOS GERAIS

Expor medidas sanitárias e instruções gerais relativas à tomada das atividades de ciclismo em Minas Gerais durante período de pandemia do Covid-19

(CBC) O retorno do esporte, sendo através da realização de eventos ou treinamentos de atletas, está diretamente ligado à fase da pandemia do que à respectiva região onde se encontra no momento. Então, é de extrema importância que todas as pessoas envolvidas colaborem, seguindo as práticas de higiene pessoal e dos locais comuns das áreas a serem utilizadas.

(CBC) Os eventos do ranking nacional estão suspensos até determinação da CBC.

Eventos promocionais, do ranking estadual e campeonatos terão seu retorno quando as prefeituras dos municípios mineiros, juntamente com os órgãos de saúde e segurança locais autorizarem a realização dos mesmos.

Participantes na elaboração do Manual Técnico do Esporte de Formação e Alto Rendimento em um Ambiente de COVID-19:

- . SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE DE MINAS GERAIS
- . COMITE DA FMC
- . COMITE DA CBC
- . DRA FLAVIA MAGALHAES (Médica e Nutricionista – Membro da equipe médica da CBF. Especialista em Medicina do Exercício e do Esporte pela SBMEE. Oficial de controle de doping pela ABCD).

A FMC assume como medidas fundamentais o posicionamento da Secretaria de Saúde de Minas Gerais e complementa com medidas sugeridas pela Dra. Flavia Magalhães, pelo conselho e pela CBC.

Cada organizador poderá estabelecer protocolos próprios, desde que enviado com antecedência para a FMC avaliar e homologar. Será verificado juntamente com o conselho e Dra. Flavia Magalhães para que evite conflitos com medidas da Secretaria de Saúde e orientações críticas.

SECRETARIA DE SAUDE DE MINAS GERAIS

REGRAS PARA ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS, INCLUINDO ACADEMIAS, QUANDO LIBERADAS PARA FUNCIONAMENTO

https://www.mg.gov.br/sites/default/files/paginas/imagens/minasconsciente/protocolos/minas_consciente_novo_protocolo_v2.2.pdf

https://www.mg.gov.br/sites/default/files/paginas/imagens/minasconsciente/plano_minas_consciente_v3.0_-_final_v3.1.pdf

As regras abaixo foram estabelecidas inicialmente com foco em treinamento e competição de esporte profissional, mas se aplicam às academias, clubes e demais atividades de lazer esportivas, não substituindo as regras específicas das Federações Desportivas, órgãos de controle e congêneres.

I - PROTEÇÃO

- Realizar registro do estado de saúde de todos os profissionais em atividade, registrando a anamnese (Anexo I) e exame clínico. Caso haja presença de qualquer sinal ou sintoma respiratório o profissional ou colaborador deve ser isolado, por 10 dias, dos demais e sua testagem, com exame de biologia molecular (PCR) deve ser realizada preferencialmente no 3º dia após início dos sintomas, no máximo até o 7º dia. O retorno será após 10 dias, além de mais 72 horas após fim dos sintomas, sem intercorrências;
- Atletas, treinadores e equipes precisam estar cientes das indicações encontradas nas recomendações sanitárias e diretrizes médicas para atletas, equipes, treinadores, oficiais técnicos e funcionários fornecidos pelas federações e confederações.
- Surtos: Se em uma mesma equipe, ou um mesmo ambiente compartilhado houver 3 ou mais casos confirmados será caracterizada situação de surto, devendo ser notificado imediatamente, com período máximo de 24 horas, ao CIEVS Minas;
- Todos os atletas, praticantes e demais presentes aos locais de atividades devem usar máscara, retirando apenas quando estiver efetivamente treinando. Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria;
- Não utilizar salas de vapor ou sauna, e isolar locais sem circulação de ar;
- Em modalidades que é necessário a utilização de acessórios, estes devem ficar em locais de acesso sem aglomeração, sendo higienizados entre cada utilização;
- Deve-se evitar a utilização e o manuseio de celulares durante a prática de atividade física;
- Pessoas dos grupos de risco não podem fazer parte das atividades;
- Não utilizar guarda volumes nem outros locais onde pode ocorrer estímulo à aglomeração de pessoas;
- Os estabelecimentos devem abster-se de usar cancelas ou catracas que obriguem o uso das mãos para permissão de entrada. Em caso de impossibilidade de desativação das existentes, a entrada do usuário deverá ser liberada por funcionário;
- Todos os fluxos dentro do local de treinamentos e competições devem ser unidirecionais, com redução da quantidade de pessoas nos locais fechados;
- Não permitir o uso de áreas de convivência;
- Recomenda-se a abertura de locais públicos como parques e praças com mecanismos de controle de acesso;
- Reduzir ao mínimo as equipes técnicas que acompanham os atletas e praticantes;

- As modalidades que necessitam realizar entregas de hidratação, alimentação, chips de cronometragem e/ou kits devem garantir que sejam realizadas em embalagens individuais, devidamente higienizadas e desinfetadas, e entregues de forma a não gerar aglomerações;

II - ISOLAMENTO

- Atletas, comissão técnica e todo o corpo de funcionários (incluindo saúde, alimentação, transporte, etc) de atividades desportivas devem permanecer em isolamento social por 10 dias antes do início das atividades e serem testados por exame de biologia molecular (PCR) antes de terem contato entre si. Recomenda-se que esse contato, as viagens para treinamento e competição só sejam realizadas após o resultado de exame de Biologia Molecular (PCR) negativo, no sentido de não favorecer a transmissão;
- O período de isolamento para o sintomático deve ser de, no mínimo 14 dias, incluindo pelo menos 3 dias após melhora completa dos sinais e sintomas. No caso de exame de PCR positivo em assintomáticos deve ser de 10 dias com dois exames negativos realizados com intervalo mínimo de 24 horas;
- Ressalta-se que os contatos próximos de casos sintomáticos ou pessoas com exame positivo, conforme descrito acima, deverão ficar afastadas pelo período de 14 dias.
- Os atletas e toda a equipe devem estar confinados dos locais de treinos e atividades, e não podem receber ou realizar visitas até o fim do período de treinamento;
- Jornalistas ou outros profissionais de imprensa não serão permitidos nos espaços utilizados pelos atletas.

III - LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

- Higienizar objetos e equipamentos entre as utilizações de pessoas distintas;
- Utilizar os próprios equipamentos individuais. No caso de equipamentos coletivos, é necessária a desinfecção antes e após a utilização;
- Reforçar a limpeza dos equipamentos e locais de treinamento e circulação de pessoas, principalmente os de uso comum, como colchonetes, barras, colchões, tatames, bicicleta ergométrica e outros. A cada sessão de treinamento deve ser realizada desinfecção do local com produtos apropriados.

IV - RECOMENDAÇÕES ADICIONAIS DA CBC

<http://www.cbc.esp.br/arquivos/RETOMADA%20DO%20CICLISMO%20-%20COVID-19.pdf>

Premissas Gerais

- Aplicar medidas de prevenção, higiene, limpeza e desinfecção. Disponibilização de álcool gel.
- Não compartilhar garrafas, objetos pessoais, objetos de segurança e alimentação. Inscrições dos eventos deverão ser apenas on-line, antecipadamente, para que não haja aglomeração na secretaria.

- Entrega de kits, em horários separados para cada categoria, para facilitar e agilizar a entrega dos mesmos.
- Congresso Técnico on-line, quando necessário e possível, disponibilizando todas as informações do evento via internet, via documento impresso publicado nos locais de circulação, via whatsapp, entre outros.
- Nos eventos onde haja arquibancadas, estas estarão fechadas, sem público.
- A premiação poderá ser feita apenas ao campeão, deixando determinada a área permitida aos fotógrafos, jornalistas, desde que mantenham o distanciamento social, ou quando possível, a premiação deverá ser feita logo após o atleta cruzar a linha de chegada.
- Para os atletas menores de idade, será permitido apenas um acompanhante, quando necessário.
- Realização das competições em turnos separados por categoria, diminuindo, assim, a quantidade de pessoas nos locais dos eventos.
- Permitir apenas um treinador, um mecânico e um fisioterapeuta (ou uma pessoa da área da saúde) por equipe.
- Dentro das áreas ou boxes das equipes, deverá ficar o menor número de pessoas possíveis, haja vista que as categorias ocorrerão em horários diferentes, também deverá ficar o mínimo de pessoas necessárias da equipe técnica.
- Durante o aquecimento, os atletas devem fazê-lo em local arejado e mantendo a distância estabelecida para essa atividade. No ato da inscrição, responder ao questionário sobre informações relacionadas à COVID-19.

BMX Racing

Estipular as largadas das categorias em turnos e/ ou dias diferentes, por exemplo, um grupo para as categorias challenge base/crianças, grupo para as categorias challenge adulto, grupo para championship e grupo para cruiser. Durante os treinamentos, será estipulado o número máximo de atletas na pista, sendo o gate usado pela metade, apenas com quatro atletas em cada descida. Com as inscrições apenas antecipadas, os heats já estarão prontos e divulgados em diversos locais de circulação, e disponibilizados por whatsapp. Não haverá desfile das equipes. Não será permitido público nas arquibancadas. É recomendado evitar qualquer tipo de aglomeração no local do evento.

BMX Freestyle

Park Disponibilização da ordem de apresentação antecipada via on-line, whatsapp e impresso, em diversos locais de circulação. Limitar a quantidade de atletas dentro da pista durante os treinos. Isolar o perímetro da pista com fita e/ou grades para que não tenhamos aglomerações. A entrega dos kits será realizada em horários diferentes de acordo com as categorias e ordem de apresentação das voltas. Não será permitido público nas arquibancadas. É recomendado evitar qualquer tipo de

aglomeração no local do evento. Reforçar continuamente via sistema de som, a obrigatoriedade do distanciamento social.

Estrada

Isolar o perímetro de largada/chegada com fita e/ou grades para que não tenhamos aglomerações. Estipular as largadas das categorias em turnos e/ou dias diferentes. Após o alinhamento dos atletas para a largada, fazê-la imediatamente, para que não fiquem parados na linha. Demarcar com X a distância permitida para os atletas na fila de largada da prova Contrarrelógio. Não será permitido público nas arquibancadas. É recomendado evitar qualquer tipo de aglomeração no local do evento. Reforçar continuamente via sistema de som, a obrigatoriedade do distanciamento social.

Mountain Bike

Isolar o perímetro de largada/chegada com fita e/ou grades para que não tenhamos aglomerações. Estipular as largadas das categorias em turnos e/ ou dias diferentes. Demarcar a área de apoio mecânico em mais de um local, ou em espaço maior do que o habitual, para que não hajam aglomerações. Espaçar e agilizar os atletas na largada das categorias, para que não fiquem parados juntos na linha de largada. Não será permitido público nas arquibancadas. É recomendado evitar qualquer tipo de aglomeração no local do evento.

Pista

Divulgar por whatsapp e impresso em diversos locais de circulação do evento, todas as ordens de largada, antecipadamente. Estipular as provas, categorias e largadas em turnos e/ou dias diferentes, mantendo o intervalo necessário entre cada heat ou prova da mesma especialidade. Não permitir que fiquem dentro dos boxes, os atletas que não estão em competição. Não será permitido público nas arquibancadas e orientamos que não hajam aglomerações em nenhum outro local do percurso.

Paraciclismo

Reforçar continuamente via sistema de som, a obrigatoriedade do distanciamento social. Isolar o perímetro de largada/chegada com fita e/ou grades para que não tenhamos aglomerações. Estipular as largadas das categorias em turnos e/ou dias diferentes. Após o alinhamento dos atletas para a largada, fazê-la imediatamente, para que não fiquem parados na linha. Demarcar com X a distância permitida para os atletas na fila de largada da prova Contrarrelógio. Não será permitido público nas arquibancadas e orientamos que não hajam aglomerações em nenhum outro local do percurso.

Ciclismo para Todos

Orientamos expressamente que os ciclistas amadores e amantes da bicicleta, não realizem suas atividades em grupo neste momento, devido ao período de pandemia pelo qual estamos passando. Orientamos que as atividades sejam realizadas, sozinhas ou em pequenos grupos, seguindo as orientações de distanciamento estabelecido para essas atividades, com uma distância mínima de 20 metros entre os ciclistas, seguindo as orientações de pesquisadores da Bélgica e Holanda.

Orientamos expressamente que cada grupo siga rigorosamente as orientações Municipais e Estaduais de sua região.

ANEXO I

ANAMNESE

Como parte da estratégia de protocolos de retomada, os atletas devem ser submetidos a questionários e anamnese, segundo as seguintes orientações e questões básicas, realizadas diretamente por médicos das entidades e/ou encaminhadas a esses para análise e providências.

1. Dados pessoais

NOME :

IDADE :

SEXO :

CATEGORIA :

IDENTIFICAÇÃO CBC /RG:

EQUIPE :

TELEFONE :

E-MAIL :

2. Questões gerais

a - Você teve COVID-19 ?

b - Alguém do seu convívio teve COVID-19 ?

c - Você está apresentando os sintomas clássicos/suspeitos da COVID-19 ?

d - Alguém do seu convívio está apresentando os sintomas clássicos/suspeitos da COVID-19 ?

EM CASO DE ALGUMA RESPOSTA POSITIVA, o atleta deve complementar...

e - Você está se sentindo bem para retornar à prática esportiva ?

f - Você teve alguma doença neste período de pandemia ?

g - Você ou alguém do seu convívio diário precisou ir a algum hospital neste período de pandemia ?

h - Você faz algum tratamento médico e quer nos contar ?

i - Você faz uso de algum medicamento e quer nos contar ?

j - Você sabe dos cuidados antidopagem com relação ao uso de medicamentos que deve adotar?

k - Você ou alguém do seu convívio diário tem usado transporte coletivo ?

l - Você ou alguém do seu convívio diário tem usado elevador ?

j - Você ou alguém do seu convívio diário tem ido ao supermercado - feira - banco - farmácia - padaria neste período de pandemia ?

3. Questões específicas

a - Está com, ou teve febre ?

b - Está com, ou teve tosse ?

c - Está com, ou teve dor na cabeça?

d - Está com, ou teve dificuldade respiratória ?

e - Está com, ou teve fraqueza ?

f - Com relação ao paladar e olfato, algum problema ?

CONTROLE DE VERSÕES VERSÃO DATA

Protocolo FMC

Versão 5.0 – 09/09/2020