

# Especificações para cada modalidade

## **Ginástica**

### Plano de Contingência para abertura AEFDTV - perante a COVID -19

#### **Nota Introdutória**

Este documento, apresenta uma reflexão profunda com o contributo de especialistas de diversas áreas, assim como as orientações da Direção Geral da Saúde e do Governo sobre a vida em tempos da SARS-COV-2, vírus responsável pela COVID-19.

O seu cumprimento da forma mais estrita possível proporcionará a ginastas e suas famílias, treinadores (as), dirigentes e outros agentes gímnicos, a confiança necessária para enfrentar um processo difícil de retorno a uma normalidade possível, com prudência e ponderação, tendo em atenção a vida associativa e o direito à prática desportiva mas, também a saúde de todos e cada um de nós.

#### **Orientações Gerais**

1. Considerando que as instalações da Física estiveram encerradas durante muito tempo, os responsáveis procederão a uma cuidadosa lavagem e desinfeção dos ginásios, balneários e corredores de acesso, antes da sua abertura.
2. Sempre que as condições meteorológicas o permitam, os responsáveis devem abrir as janelas e as portas dos ginásios, pelo menos 2 vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas trocas de ar ou ligar os sistemas de ventilação. As portas devem estar abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.
3. A limpeza e a higienização diária dos ginásios, balneários e corredores de acesso serão reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações mais frequentes:
  - Puxadores de portas;
  - Torneiras;
  - Sanitas;
  - Teclados e monitores nas disciplinas que treinam com registo vídeo (TRAMPOLINS) (TRA);
  - Botões de aparelhagens nas disciplinas que treinam com música (GINÁSTICA ACROBÁTICA (ACRO), TEAMGYM (TG) e GINÁSTICA PARA TODOS (GpT).
4. As evidências científicas disponíveis indicam que o novo coronavírus se transmite entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosse, espirram ou falam. A probabilidade de transmissão do vírus através do contacto com superfícies ou objetos, apesar de ser possível devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais, é uma via de transmissão menos eficaz. Por estas razões, a DGS não recomenda a desinfeção dos aparelhos fixos de ginástica nem dos praticáveis. Além dessa operação ser muito morosa a desinfeção de um fosso de quedas, poderia pôr em risco a segurança dos Ginastas, assim como as lonas de um duplo minitrampolim húmidas, e reduziria a vida-média de aparelhos e equipamentos ou praticáveis. Alternativamente, a DGS recomenda uma utilização condicionada dos aparelhos, restrita a um número fixo de ginastas por dia, respeitando-se depois um período de 24 horas sem utilização. Será afixado placas com limite máximo de utilização em cada aparelho. Por exemplo, num dia, quatro ginastas exercitam-se na trave, em períodos do treino distintos, para garantir que está apenas 1 ginasta na trave em cada período, no dia seguinte as ginastas não treinam nessa trave, e assim sucessivamente. Todo o equipamento com lonas impermeáveis será desinfetado entre cada sessão de treino.

5. Diariamente, será reforçada a frequência de aspiração dos ginásios, praticáveis, colchões sem lonas impermeáveis, pista de *tumbling*, etc., e a lavagem com desinfetante próprio dos *air tracks*, *fast tracks* e colchões com lona azul.
6. A Física vai limitar o número de Ginastas por treino recorrendo à regra de ocupação máxima indicada pelo Governo por  $m^2$ . Isto implicará o replaneamento das sessões de treino das classes que decorrerão com um número reduzido de ginastas.
  - Ginasio 1 (180m<sup>2</sup>) poderão estar no máximo 11/14 pessoas - 16m<sup>2</sup>
  - Ginasio 3 (220m<sup>2</sup>) poderão estar no máximo 13/18 pessoas - 16m<sup>2</sup>
  - Ginasio 4 (300m<sup>2</sup>) poderão estar no máximo 18/22 pessoas - 16m<sup>2</sup>
  - Ginasio 5 (80m<sup>2</sup>) poderão estar no máximo 5/7 pessoas - 16m<sup>2</sup>
7. O número de ginastas nas classes de Formação (ACRO, TG e de GpT), poderá determinar que diferentes grupos de ginastas treinem em diferentes dias da semana, reduzindo o número de treinos dos ginastas por semana. A equipa técnica da Ginástica, respeitando estas orientações, irá replanear as sessões de treinos das suas classes quando houver números referentes à intenção de regresso aos treinos por parte dos ginastas e inscrições nas modalidades. No entanto, numa primeira fase, serão privilegiados os treinos ao ar livre.
8. Nalgumas disciplinas de competição, a distribuição de apenas 1 Ginasta por aparelho, p. ex. TRA, viabilizará o treino responsável em tempo de emergência de Saúde Pública. Em disciplinas onde o distanciamento físico é mais difícil como, ACRO, ou Teamgym, a DGS recomenda que se treine sempre de máscara e com o mesmo grupo de ginastas, p. ex, um par ou trio de ACRO, treina sempre isolado, para restringir a frequência de contactos entre ginastas.
9. Na ACRO as mãozotas deverão ser desinfetadas entre cada treino. O mesmo se aplica às bolas, e aos aparelhos portáteis de treino que possam ser desinfetados, p. ex. elásticos e halteres.
10. No caso das disciplinas que usam muita magnésia, p. ex. ACRO, os Treinadores devem distribuir 1 cubo de magnésia por semana por ginasta, par, trio ou grupo para evitar que os Ginastas esfreguem as mãos nos mesmos cubos de magnésia. Suspende o uso de recipientes de magnésia comuns.
11. Uso de *maillot* ou de *T-shirts* e calções justos ao corpo para evitar movimentos da roupa que possam embater nos olhos e no rosto dos colegas; por idênticas razões, os Ginastas com cabelos compridos devem penteá-los, p. ex. coque;
12. Na fase inicial de abertura, os Pais/Familiares dos Ginastas, nas instalações da Física, não devem passar da zona do Balcão Único (B.U.), e voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino. Um Funcionário do Clube, ou o Treinador, deve assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino.
13. Na zona de entrega e de recolha de Ginastas, no B.U. os Pais/ Familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si.
14. Os Ginastas devem vir para a Física com máscara social ou comunitária.
15. Deve delimitar-se, com postes com fitas direcionais, corredores de acesso aos balneários e aos ginásios, de modo a evitar concentrações de Ginastas em zonas de menor vigilância, e também para aumentar a frequência de lavagem e desinfeção do piso desses corredores.
16. Os (as) Ginastas devem vir equipados de casa, usando os balneários apenas para trocar o calçado de rua por sapatilhas de Ginástica ou por meias e chinelos.

## **Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros**

1. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção.
2. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários serão sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
3. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfecção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.
4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
  - Caso disponham de alternativa, os ginastas devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
  - Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
  - Será garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
  - O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
  - Os circuitos de circulação devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
  - Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.
5. Não será disponibilizado aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de toalhetes de papel descartáveis.
6. Não será disponibilizado, nem permitido o uso de secadores de cabelo.
  
17. À entrada de cada ginásio estará disponível um frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos, o Treinador deposita uma gota de gel na palma da mão dos Ginastas e controla que todos lavam as mãos durante 20 segundos.
18. O Treinador deve usar sempre uma máscara ou em alternativa uma máscara e viseira, mas nunca apenas viseira. Por razões de segurança dos Ginastas, devem ser interditas as ajudas manuais. Recorda-se ainda assim a necessidade de lavar as mãos frequentemente com gel de base alcoólica a cada 30 minutos de treino;
19. Caso o Treinador queira perfilar os Ginastas antes do início do treino para lhes explicar o plano de treino, os Ginastas devem estar distanciados pelo menos 2 metros uns dos outros.
20. Todas as instruções do Treinador aos Ginastas devem ser dadas num tom de voz normal, sem gritar, para evitar a expulsão de gotículas de saliva.
21. Nas disciplinas/especialidades com pista de corrida para saltos, p. ex. DMT, TUM e TG, os Treinadores, devem marcar com fita-cola de cor bem visível, pontos no chão, distanciados 2 metros, onde os Ginastas se devem colocar, e ir avançando de ponto-a-ponto, até chegar a sua vez de saltarem.
22. Os Ginastas devem usar máscara no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais para prevenção de lesões. Antevemos que seja mais difícil para os Ginastas usarem máscara no treino de força e de resistência, mas se conseguirem devem usar máscara.

23. Os Ginastas devem tentar adaptar-se a treinar com máscara, sob a supervisão dos Treinadores. Antevê-se que isso seja possível nalgumas disciplinas, mas que seja impossível em disciplinas e especialidades com impactos e receções fortes onde as máscaras tenderão a sair do rosto dos Ginastas, p. ex. Trampolim Individual (TRA), Duplo Mini Trampolim (DMT), Tumbling (TUM), Teamgym (TG), ou durante a realização de estafas na Ginástica Acrobática (ACRO) e na Ginástica para Todos (GpT). A decisão do uso de máscara no treino deve priorizar a segurança do Ginasta, sendo que alguns Ginastas terão mais facilidade do que outros a adaptarem-se ao treino com máscara.
24. Durante o treino, os Ginastas e os Treinadores não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros colegas, etc., e cumprir escrupulosamente as boas normas de etiqueta respiratória, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.
25. Durante o treino, a duração das idas à casa de banho deve ser o mais curta possível, e os Ginastas e os Treinadores devem sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao ginásio.

#### SE FOREM DETETADOS CASOS POSITIVOS APÓS O REGRESSO AOS TREINOS

Sempre que o Clube tenha conhecimento de um teste positivo dentro da sua comunidade de ginastas ou profissionais deve imediatamente dar conta a toda a comunidade do facto e de quais as ações e cuidados a ter. O nome do Ginasta ou do Trabalhador infetado(s) deve permanecer anónimo, para proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e a livre circulação destes dados. A chave de ação é a limitação rápida e com amplitude possível do estabelecimento de uma cadeia de contágio.

A ligação com as autoridades de saúde e o seguimento das respetivas recomendações é imperativa. Não havendo instruções em contrário se o clube se encontra na fase 2 ou 3 de treino deve de imediatamente regressar a fase 1 durante um período de pelo menos 15 dias, após a qual poderá voltar, se não tiver sido estabelecida nenhuma cadeia de transmissão que pode ser relacionada pelas autoridades de saúde com a atividade do clube, à fase de treino em que se encontra.

*Este conjunto de **recomendações** será atualizado sempre que o Governo de Portugal ajustar a estratégia de controlo da epidemia da COVID-19, à evolução do cenário epidemiológico nacional.*