

PROTOCOLO PARA UTILIZAÇÃO DA PISTA DE ATLETISMO



Como forma de estabelecer padrões para a Prática Esportiva Segura, em adaptação aos novos padrões advindo com a Covid-19, que orientam as práticas de distanciamento social, a Associação Viking **estabeleceu um Protocolo de Ações que deve ser seguido por todos os seus associados.**

Por gentileza, observe e execute todas as instruções abaixo. **Sua saúde e segurança passam pelo Cuidado de SI e pelo Cuidado do OUTRO.** Em caso de dúvidas, procure um dos Técnicos de Lazer da AV, que poderá lhe auxiliar.

CONDUTA DE PROFESSORES E ALUNOS

- A AV disponibilizará um encarregado, em tempo integral, para acompanhar as atividades e fazer cumprir o presente protocolo.
- Durante a atividade mantenha o distanciamento mínimo de 3,5 metros entre os atletas praticantes;
- Elimine o contato físico. Não aperte mãos ou tenha qualquer tipo de contato físico antes, durante ou depois da aula;
- Não divida bancos e/ou cadeiras e mantenha uma distância mínima de 2 metros de seus colegas;
- É necessária a utilização de máscara, conforme recomendação das autoridades locais;

DA PRÁTICA ESPORTIVA

- Os treinos, na Pista de Atletismo, terão duração de 50 minutos;
- Para o treino, é necessário utilizar as duas raias da extremidade. A pista tem distância total de 360 m. As duas raias centrais estarão indisponíveis para a corrida;
- Os alunos devem chegar ao local, perto do horário reservado, já arrumados e preparados para o treino, retirando-se do espaço logo após os exercícios (sem uso de vestiário);
- Os equipamentos fornecidos pela AV, para as aulas, serão de uso individual e deverão ser higienizados antes e depois da atividade;
- A AV disponibiliza álcool 70%, para o uso de todos;
- Serão disponibilizados 04 (quatro) pontos dentro do campo de futebol, situado junto à pista de atletismo, como zonas indicadas para paradas durante o treino. Os pontos, com distanciamento de 10 metros entre eles, terão banqueta, mesa e álcool 70% para higienização do aluno. São nestes pontos que, o aluno (sozinho) poderá se quiser, retirar momentaneamente a máscara para hiperventilar durante o seu treino. Orientamos que o aluno ao retirar a máscara segure-a pelo elástico e após a pausa, coloque-a novamente para retorno aos treinos.
- A AV implementou regras de higiene: desinfecção e limpeza de todos os equipamentos 'pré e pós' prática do esporte, desde os bancos/cadeiras, mochilas, calçados e equipamentos e solicita a colaboração de todos os atletas com essas medidas;

CUIDADOS ESPECIAIS

- Os alunos deverão trazer sua própria água, em garrafinhas. Não será permitida a utilização dos bebedouros, que estarão desligados;
- Utilize preferencialmente toalhas e papéis descartáveis e realize o descarte em local apropriado;
- Em hipótese alguma é indicado o compartilhamento de materiais pessoais, equipamentos, alimentos, bebidas individuais ou qualquer item utilizado durante os jogos/treinos;
- Evite, se possível, tocar em superfícies durante os jogos e lave as mãos regularmente, principalmente antes e depois da prática esportiva;
- Quando tossir, utilize um lenço e faça seu descarte imediatamente. Não toque sua face;

ATENÇÃO ESPECIAL AOS SINTOMAS DA COVID-19

Se você apresentar qualquer tipo de sintoma relacionado à Covid-19, amplamente divulgados pelos órgãos de saúde, é necessário comunicar imediatamente o **VOAM** e pedir auxílio de profissionais da saúde, para as devidas providências.

Caso você venha a ter sintomas da Covid-19, dentro de 14 dias após a corrida, informe a **AV** e todos os agentes envolvidos (colegas/atletas) que partilharam de momentos do seu treino. Siga a recomendação do **VOAM**;

Sob hipótese alguma pratique atividade esportiva, caso tenha tido sintomas da Covid-19, ou esteve em contato com alguém com sintomas nos últimos 14 dias;

ATIVIDADE LIBERADA PARA FUNCIONÁRIOS E DEPENDENTES. NÃO SÃO PERMITIDOS CONVIDADOS NESSE MOMENTO.

É sua obrigação seguir e cumprir todas as restrições e recomendações governamentais, além de respeitar todas as restrições e recomendações da ASSOCIAÇÃO VIKING.