

# PLANO DE RETORNO

---



NÚCLEO DE ALTO  
RENDIMENTO  
ESPORTIVO  
DE SÃO PAULO





# PREMISSAS

---



O plano de retorno seguirá a portaria 747 de 17 de julho de 2020 - “Protocolo dos Centros de Treinamento Esportivo de Alto Rendimento” aprovada pela PMSP e as recomendações da Península Participações.

O retorno será gradual, com agendamento controlado pela equipe NAR. A primeira fase terá início em 27 de junho e contará com a reabertura das áreas compartilhadas com a PMSP: campo, sanitários externos e pista de atletismo. Apenas atletas de alto rendimento das modalidades de rugby, atletismo, boxe e taekwondo retornarão nessa fase.

**Os treinos serão individualizados, com foco na preparação física e sem compartilhamento de material.**



# SINTOMAS

---



## **Fique atento aos sintomas do Covid-19.**

Febre (temperatura acima de 37,4°C);

Tosse ou dor de garganta;

Coriza ou congestão nasal, perda de olfato e/ou paladar.

Dificuldade para respirar;

Dores no corpo (mialgia), diarreia;

Dor de cabeça;



# SINTOMAS

---



## **O que fazer caso tenha sintomas?**

Caso você ou algum familiar apresente qualquer dos sintomas relacionados comunique imediatamente o treinador e a equipe de Gestão NAR. Não compareça ao complexo.

Em seguida, comunique a área médica de sua Confederação que irá lhe orientar quanto aos procedimentos a serem adotados.

Caso seja colaborador siga o manual de retorno da Península.

## **O que fazer caso seu resultado seja positivo para COVID-19?**

Fique afastado, em isolamento, por no mínimo 14 dias após o início dos sintomas; siga as recomendações da área médica de sua Confederação. Só poderá retornar aos treinamentos após liberação médica.



# RESPONSABILIDADES



## Equipe de Gestão NAR:

A equipe de gestão NAR é responsável por:

- Gerenciar o agendamento das modalidades e organizar a grade horária dos treinamentos;
- Informar os procedimentos de saúde previstos neste protocolo para os chefes de equipe e colaboradores NAR;
- Acompanhar diariamente junto aos chefes de equipe o estado de saúde dos atletas e familiares;
- Acompanhar diariamente o estado de saúde dos colaboradores e familiares;
- Comunicar qualquer intercorrência para a equipe de “Gestão e Gente” da Península.



# RESPONSABILIDADES



## **Chefe de Equipe:**

Cada modalidade contará com um chefe de equipe que será responsável por:

- Organizar a lista de atletas e treinamentos;
- Entregar a liberação médica de seus atletas e a própria à equipe de gestão NAR;
- Informar os procedimentos de saúde previstos neste protocolo aos seus atletas e fiscalizar;
- Acompanhar diariamente o estado de saúde de seus atletas e a possível manifestação de sintomas;
- Verificar a ocorrência de casos suspeitos ou confirmados na família/residência dos seus atletas;
- Comunicar qualquer intercorrência para a equipe médica da respectiva confederação e para a equipe de gestão NAR.



# RESPONSABILIDADES

---



## **Atleta:**

Cada atleta terá a responsabilidade de:

- Cumprir os procedimentos de saúde previstos neste protocolo;
- Informar qualquer manifestação de sintomas;
- Informar qualquer ocorrência de casos suspeitos ou confirmados na família/residência;
- Comunicar qualquer intercorrência para o chefe de equipe.



# PRIMEIRA FASE



**27/07/2020 A  
30/08/2020\***



# PRIMEIRA FASE DE RETORNO

## ÁREAS ABERTAS

- CAMPO EXTERNO
- PISTA DE ATLETISMO
- SANITÁRIOS EXTERNOS

## MODALIDADES

ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DAS MODALIDADES **RUGBY, ATLETISMO, TAEKWONDO E BOXE.**

## COLABORADORES

APENAS 1 COLABORADOR TRABALHARÁ NO COMPLEXO. O RESTANTE DA EQUIPE PERMANECE EM HOME OFFICE



## PRÉ – ABERTURA:

- NESTA PRIMEIRA FASE O PRÉDIO PRINCIPAL DO NAR FICARÁ FECHADO.
- TODOS OS AMBIENTES SERÃO SUBMETIDOS A UM INTENSO PROCESSO DE DESINFECÇÃO PRÉVIA, SEGUINDO AS INDICAÇÕES DAS AUTORIDADES SANITÁRIAS E DOS PROFISSIONAIS PERTINENTES;
- SERÃO INSTALADOS DOIS TOTENS DE ÁLCOOL GEL PRÓXIMOS AO PORTÃO DE ENTRADA DA PISTA DE ATLETISMO; PORTEIROS RECEBERÃO TERMÔMETRO INFRAVERMELHO.
- SERÁ DISPONIBILIZADO ÁLCOOL GEL, DE MANEIRA VISÍVEL E DE FÁCIL ACESSO, PARA USO DOS ATLETAS E COMISSÃO TÉCNICA EM LOCAIS ESTRATÉGICOS.
- BEBEDOUROS COLETIVOS, MÁQUINA DE GELO E FREEZER SERÃO DESATIVADOS. A ÁREA DE CRIOTERAPIA ESTARÁ FECHADA.
- OS VESTIÁRIOS E ÁREAS DE CHUVEIROS SERÃO DESATIVADOS. OS SANITÁRIOS SERÃO EQUIPADOS COM SABONETE LÍQUIDO E TOALHAS DESCARTÁVEIS , ALÉM DE LIXEIRAS COM ACIONAMENTO NÃO MANUAL.
- SERÃO AFIXADOS AVISOS COM ORIENTAÇÕES SOBRE PREVENÇÃO DO COVID-19.
- A MINI ARQUIBANCADA DO NAR SERÁ NUMERADA DE 1 A 20, COM ESPAÇAMENTO DE 3 METROS ENTRE OS NÚMEROS. ESTA SERÁ A ÁREA ONDE OS ATLETAS DEIXARÃO SEUS PERTENCES.



# EQUIPES TERCEIRIZADAS

## EQUIPE DE LIMPEZA:

- *PASSOU POR PROCESSO DE TREINAMENTO JUNTO A EMPRESA CONTRATADA (PRO CLEAN).*
- *RESPONSÁVEL PELA LIMPEZA DE TODOS OS AMBIENTES COMPARTILHADOS E PELA REPOSIÇÃO DO ÁLCOOL GEL NOS TOTENS E FRASCOS.*
- *RESPONSÁVEL PELA LIMPEZA DOS SANITÁRIOS E REPOSIÇÃO DE MATERIAIS (SABONETE, PAPEL HIGIÊNICO E PAPEL TOALHA).*
- *RESPONSÁVEL PELA ABERTURA E FECHAMENTO DOS SANITÁRIOS.*

## EQUIPE DE SEGURANÇA:

- *PASSOU POR PROCESSO DE TREINAMENTO JUNTO A EMPRESA CONTRATADA (GR).*
- *RESPONSÁVEL PELA ABERTURA DO PORTÃO NOS HORÁRIOS AGENDADOS.*
- *RESPONSÁVEL PELA MEDIÇÃO DE TEMPERATURA DE TODOS QUE ADENTRAREM AO COMPLEXO. SERÁ ACOMPANHADO DO CHEFE DE EQUIPE E DEVE COMUNICAR A EQUIPE DE GESTÃO NAR QUALQUER ALTERAÇÃO DE TEMPERATURA (ACIMA DE 37,4°C).*
- *PESSOAS COM ALTERAÇÃO DE TEMPERATURA NÃO PODERÃO ENTRAR NO COMPLEXO. (EM*

# RECOMENDAÇÕES AOS ATLETAS E TREINADORES

- *TODOS OS ATLETAS DEVERÃO UTILIZAR MÁSCARAS RETIRANDO APENAS NO MOMENTO DO TREINO. OS TREINADORES E STAFF DEVERÃO MANTER A PROTEÇÃO (TROQUE A MÁSCARA SEMPRE QUE NECESSÁRIO).*
- *DEVERÃO MANTER DISTANCIAMENTO DE NO MÍNIMO 2 METROS ENTRE PESSOAS;*
- *OS ATLETAS DEVERÃO TREINAR APENAS NO HORÁRIO AGENDADO. NÃO SERÁ PERMITIDA A PERMANÊNCIA NO NAR PÓS SESSÃO DE TREINAMENTO.*
- *O NÚMERO MÁXIMO DE ATLETAS NO COMPLEXO SERÁ 20% DA CAPACIDADE OPERACIONAL (20 ATLETAS E 3 MEMBROS DA COMISSÃO TÉCNICA);*
- *ATLETAS E TÉCNICOS DEVERÃO SER SUBMETIDOS A AVALIAÇÕES MÉDICAS INDIVIDUAIS ANTES DO RETORNO E DEVERÃO ASSINAR O TERMO DE COMPROMISSO/CONSCIENTIZAÇÃO.*
- *OS ATLETAS DEVEM TRAZER GARRAFAS INDIVIDUAIS PARA CONSUMO DE ÁGUA E/OU BEBIDAS HIDRATANTES;*
- *OS ATLETAS DEVERÃO VIR PRONTOS PARA TREINAR;*
- *OS TREINOS SERÃO FÍSICOS E INDIVIDUALIZADOS. DEVERÃO SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DAS RESPECTIVAS EQUIPES TÉCNICAS.*
- *OS SANITÁRIOS SERÃO UTILIZADOS INDIVIDUALMENTE E A ÁREA DOS CHUVEIROS ESTARÁ DESATIVADA.*



# GUIA AO CHEGAR

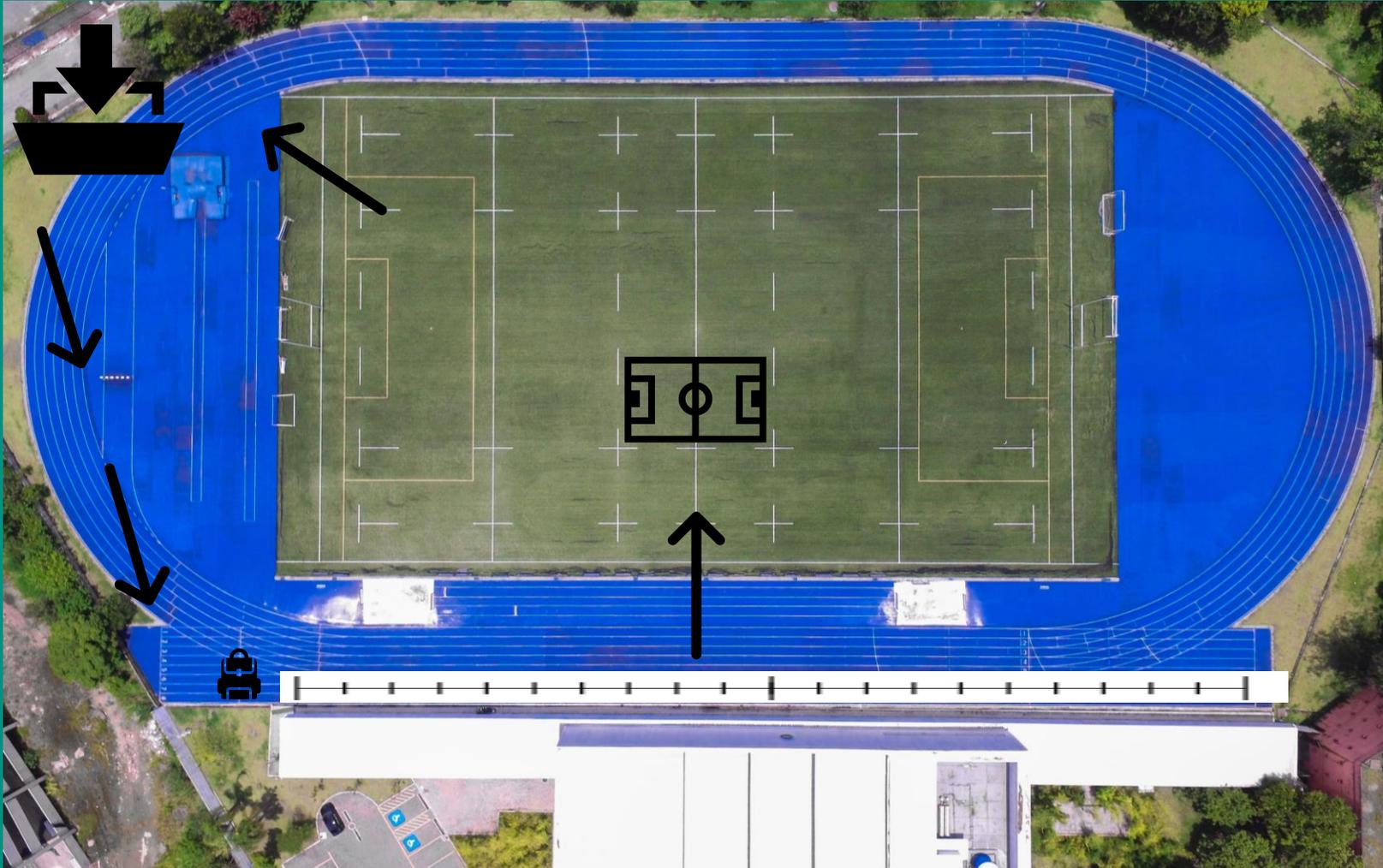


- UTILIZAR APENAS O PORTÃO DA PISTA DE ATLETISMO (**PORTÃO INDEPENDENTE**);
- TODOS DEVERÃO ESTAR COM MÁSCARAS;
- MANTER DISTÂNCIAMENTO ENTRE PESSOAS DE NO MÍNIMO 2 METROS;
- HAVERÁ AFERIÇÃO DE TEMPERATURA CORPORAL POR TERMÔMETRO INFRAVERMELHO NO PORTÃO DE ACESSO; **(EM CASO DE QUALQUER ALTERAÇÃO NA TEMPERATURA A PESSOA SERÁ IMPEDIDA DE ENTRAR NO COMPLEXO (ACIMA DE 37,4°C), DEVERÁ NOTIFICAR SEU TÉCNICO E RETORNAR PARA CASA)**;
- PASSAR PELO POSTO DE "DESINFECÇÃO" COM TÓTEM DE ÁLCOOL 70°;





# GUIA AO CHEGAR



- SE DIRIGIR À ÁREA DESIGNADA (MINI ARQUIBANCADA). CADA ATLETA TERÁ UM NÚMERO E DEVERÁ GUARDAR SEUS PERTENCES NESTA ÁREA.
- NÃO COMPARTILHAR GARRAFAS DE ÁGUA, EQUIPAMENTOS PESSOAIS OU SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS.
- SEGUIR AS RECOMENDAÇÕES DO TREINADOR E SE DIRIGIR A ÁREA DE TREINAMENTO;
- NÃO PERMANECER NO NAR PÓS TREINAMENTO.
- HAVERÁ AFERIÇÃO DE TEMPERATURA TAMBÉM NA SAÍDA.

