
NAR
NÚCLEO DE ALTO
RENDIMENTO
ESPORTIVO
DE SÃO PAULO


ANTES
(2015)
DEPOIS
(2020)

O INSTITUTO PENINSULA

O **Instituto Península** é uma instituição social sem fins lucrativos que nasceu em 2010 com o **sonho de apoiar pessoas a atingir todo o seu potencial.**

Buscamos a melhoria da qualidade da educação brasileira e acreditamos que o principal agente da transformação é o **professor**, pois ao longo de sua carreira ele **impacta em média 5.250 crianças e jovens.**

Por isso, atuamos em duas causas: **Educação e Esporte.**

Essa é a nossa forma de contribuir para o desenvolvimento do Brasil.



O **NAR** é um centro de **avaliações e treinamento** que prepara **atletas e equipes da base ao alto rendimento** a **capacitá-los cientificamente** técnicos e preparadores físicos brasileiros em busca de **melhores resultados nacionais e internacionais.**

★

RIO 2016

1/3 dos Atletas Olímpicos

2/3 dos Atletas Paralímpicos

Foram avaliados pelo **NAR**

★



Relatório 2020

CIDADE DE SÃO PAULO
ESPORTES E LAZER

instituto península

NAR



COVID19

Ainda em Março de 2020 tivemos a notícia que a COVID-19 estava em solo brasileiro e entramos em quarentena. O NAR permaneceu fechado até 27 de julho de 2020, quando obteve autorização da Prefeitura para retorno das atividades na área externa, seguindo um rígido protocolo de segurança (anexo I). A área interna reabrimos em 07 de setembro para avaliações físicas pontuais e em 01 de outubro para treinos físicos.



Avaliações e Treinamentos

Foram realizadas 438 avaliações físicas focadas nas grandezas de força, potência e velocidade.

Recebemos 302 atletas para treinamentos semanalmente.

Os cursos de capacitação de professores e reuniões técnicas

foram realizadas remotamente pela plataforma ZOOM.

GRADE HORÁRIA – COVID 19

	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			Sábado
Horário	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA	INTERNO	CAMPO	CAMPO
7:00h	BOXE			BOXE			BOXE			BOXE			BOXE			
7:30H	BOXE			BOXE			BOXE			BOXE			BOXE			
8h		Rugby M - A	Rugby F		Rugby M - A	Rugby F		Rugby M - A	Rugby F		Rugby M - A	Rugby F		Rugby M - A	Rugby F	Rugby F
8:30h		Rugby M - A	Rugby F		Rugby M - A	Rugby F		Rugby M - A	Rugby F		Rugby M - A	Rugby F		Rugby M - A	Rugby F	Rugby F
9h		Rugby M - B	Rugby F		Rugby M - B	Rugby F		Rugby M - B	Rugby F		Rugby M - B	Rugby F		Rugby M - B	Rugby F	Rugby F
9:30h		Rugby M - B	Rugby F		Rugby M - B	Rugby F		Rugby M - B	Rugby F		Rugby M - B	Rugby F		Rugby M - B	Rugby F	Rugby F
10h		limpeza	TRANSIÇÃO		limpeza	TRANSIÇÃO		limpeza	TRANSIÇÃO		limpeza	TRANSIÇÃO		limpeza	TRANSIÇÃO	Rugby F
10:30h		Rugby F - A	Rugby M		Rugby F - A	Rugby M		Rugby F - A	Rugby M		Rugby F - A	Rugby M		Rugby F - A	Rugby M	Rugby M
11h		Rugby F - A	Rugby M		Rugby F - A	Rugby M		Rugby F - A	Rugby M		Rugby F - A	Rugby M		Rugby F - A	Rugby M	Rugby M
11:30h		Rugby F - B	Rugby M		Rugby F - B	Rugby M		Rugby F - B	Rugby M		Rugby F - B	Rugby M		Rugby F - B	Rugby M	Rugby M
12h		Rugby F - B	Rugby M		Rugby F - B	Rugby M		Rugby F - B	Rugby M		Rugby F - B	Rugby M		Rugby F - B	Rugby M	Rugby M
12:30h	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA	INTERNO	CAMPO	PISTA
13h	Atl -ICMS	Atletismo 2		Atl -ICMS	Atletismo 1		Atletismo 1	Atletismo 2		Atl -ICMS	Atletismo 1		Atletismo 1	Atletismo 2		Atletismo 1
13:30h	Atl -ICMS	Atletismo 2		Atl -ICMS	Atletismo 1		Atletismo 1	Atletismo 2		Atl -ICMS	Atletismo 1		Atletismo 1	Atletismo 2		Atletismo 1
14h	Atl -ICMS	Atletismo 2	Rugby - ICMS	Atl -ICMS	Atletismo 1		Atletismo 1	Atletismo 2	Rugby - ICMS	Atl -ICMS	Atletismo 1	Rugby - ICMS	Atletismo 1	Atletismo 2		Atletismo 1
14:30h	Atl -ICMS	limpeza	Rugby - ICMS	Atl -ICMS	limpeza		Atletismo 1	limpeza	Rugby - ICMS	Atl -ICMS	limpeza	Rugby - ICMS	Atletismo 1	limpeza		Atletismo 1
15h	Atletismo 1	Atletismo 1	Rugby - ICMS	Atl -IR	Atletismo 2		Atletismo 2	Atletismo 1	Rugby - ICMS	Atl - IR	Atletismo 2	Rugby - ICMS	Atletismo IR	Atletismo 1		Atletismo 2
15:30h	Atletismo 2	Atletismo 1	Rugby - ICMS	Atl -IR	Atletismo 2		Atletismo 2	Atletismo 1	Rugby - ICMS	Atl - IR	Atletismo 2	Rugby - ICMS	Atletismo IR	Atletismo 1		Atletismo 2
16h	Atletismo 2	limpeza		Atl -IR	limpeza		Atletismo 2	limpeza		Atl - IR	limpeza		Atletismo IR	Atletismo 1	TKD - ICMS	Atletismo 2
16:30h	Atletismo 2	TKD - ICMS		Atl - IR	TKD		Atletismo 2	TKD - ICMS		Atl -IR	TKD		Atletismo IR	limpeza	TKD - ICMS	Atletismo 2
17h	Atletismo 2	TKD - ICMS		Atl - IR	TKD			TKD - ICMS		Atl -IR	TKD		Atletismo IR	Atletismo 1	TKD - ICMS	Atletismo 2
17:30h	Atletismo 2	TKD - ICMS		Atl - IR	TKD			TKD - ICMS		Atl -IR	TKD		Atletismo IR	Atletismo 1	TKD - ICMS	Atletismo 2
18h		TKD						TKD								


BOBSLED
BRASIL




Instituto
península
pagseguro
NAR








melhor do que fui ontem, e amanhã melhor do que


pagseguro
NAR





Projetos Incentivados

Projeto Incentivado IR

Avaliação Física e Treinamento em Atletas de Alto Rendimento - Ano 2

O projeto

Tem como finalidade oferecer estrutura e avaliações físicas para **65 atletas**, visando a **otimização de treinamento e melhoria física**

Estrutura oferecida

Profissionais especializados

Almoço e lanche

Sala de musculação, tatame, campo de rugby, pista de atletismo

Refeitório e sala de descanso

Ano II:
DEZ 2020 a DEZ 2021



Projeto Incentivado IR

Escola de Atletismo de Jovens Talentos - Ano 2

O projeto

Projeto educacional que tem como finalidade oferecer estrutura de treino para **40 jovens talentos de atletismo (14 à 16 anos)** visando seu desenvolvimento.

Estrutura oferecida

- Profissionais especializados
- Almoço e lanche
- Sala de musculação e pista de atletismo
- Refeitório e sala de descanso

Ano I:
DEZ 2020 a DEZ 2021



Projeto Incentivado IR

Escola de Taekwondo de alto rendimento

O projeto

Tem como objetivo central propiciar condições ideais de treinamento e competições internacionais para 20 atletas (10 Sub-20 e 10 adultos), na modalidade de taekwondo

Treino e avaliações

Segunda à sexta

Estrutura oferecida

- Profissionais especializados
- Almoço, lanche e transporte
- Sala de musculação, tatame, campo e pista
- Refeitório e sala de descanso
- Viagens - competições internacionais

Ano I:
AGO 2019 a AGO 2020



Projeto Incentivado ICMS

Avaliação Física e Treinamento em Atletas de Base Ano II

O projeto

Tem como objetivo central propiciar condições ideais de treinamento para **50 atletas entre 16 a 21 anos**, nas modalidade de **atletismo, rugbye taekwondo**

Treino e avaliações Segunda à sexta

Estrutura oferecida

- Profissionais especializados
- lanche
- Sala de musculação, tatame, campo de rugbye pista de atletismo
- Refeitório e sala de descanso

Ano II:
JUL 2020 a JUL 2021



ANEXO I

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 em 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)

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 d Gestão NAR. Não compareça ao complexo.

Em seguida, comunique a área médica de sua Confederação que 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 in dos sintomas; siga as recomendações da área médica de sua Confederação. Só poderá retornar aos treinamentos após libera médica.

RESPONSABILIDADE



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 estad 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.

RESPONSABILIDADE



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.

RESPONSABILIDADE



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

05/09/2020*

PRIMEIRA FASE DE RETORNO

ÁREAS ABERTAS

- *CAMPO EXTERNO*
- *PISTA DE ATLETISMO*
- *SANITÁRIOS EXTERNOS*



MODALIDADES

ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DA MODALIDADE ***RUGBY, ATLETISMO, TAEKWONDO E BOXE.***

COLABORADORES

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

PRÉ– ABERTURA:

- *NESTA PRIMEIRA FASE O PRÉDIO PRINCIPAL DO N R 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 GE PRÓXIMOS AO PORTÃO DE ENTRADA DA PISTA DE ATLETISMO; PORTEIROS RECEBERÃO TERMÔMETR INFRAVERMELHO.*
- *SERÁ DISPONIBILIZADO ÁLCOOL GEL, DE MANEIR 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 EQUIPAD 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 NUMERAD DE 1 A 20, COM ESPAÇAMENTO DE 3 METROS ENTRE OS NÚMEROS. ESTA SERÁ A ÁREA ONDE ATLETAS DEIXARÃO SEUS PERTENCES.*

EQUIPES TERCEIRIZADA

EQUIPE DE LIMPEZA:

- *PASSOU POR PROCESSO DE TREINAMENTO JUNTO A EMPRESA CONTRATADA (PRO CLEAN).*
- *RESPONSÁVEL PELA LIMPEZA DE TODOS OS AMBIENTES COMPARTILHADOS E PELA REPOSIÇÃ 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 D S SANITÁRIOS.*

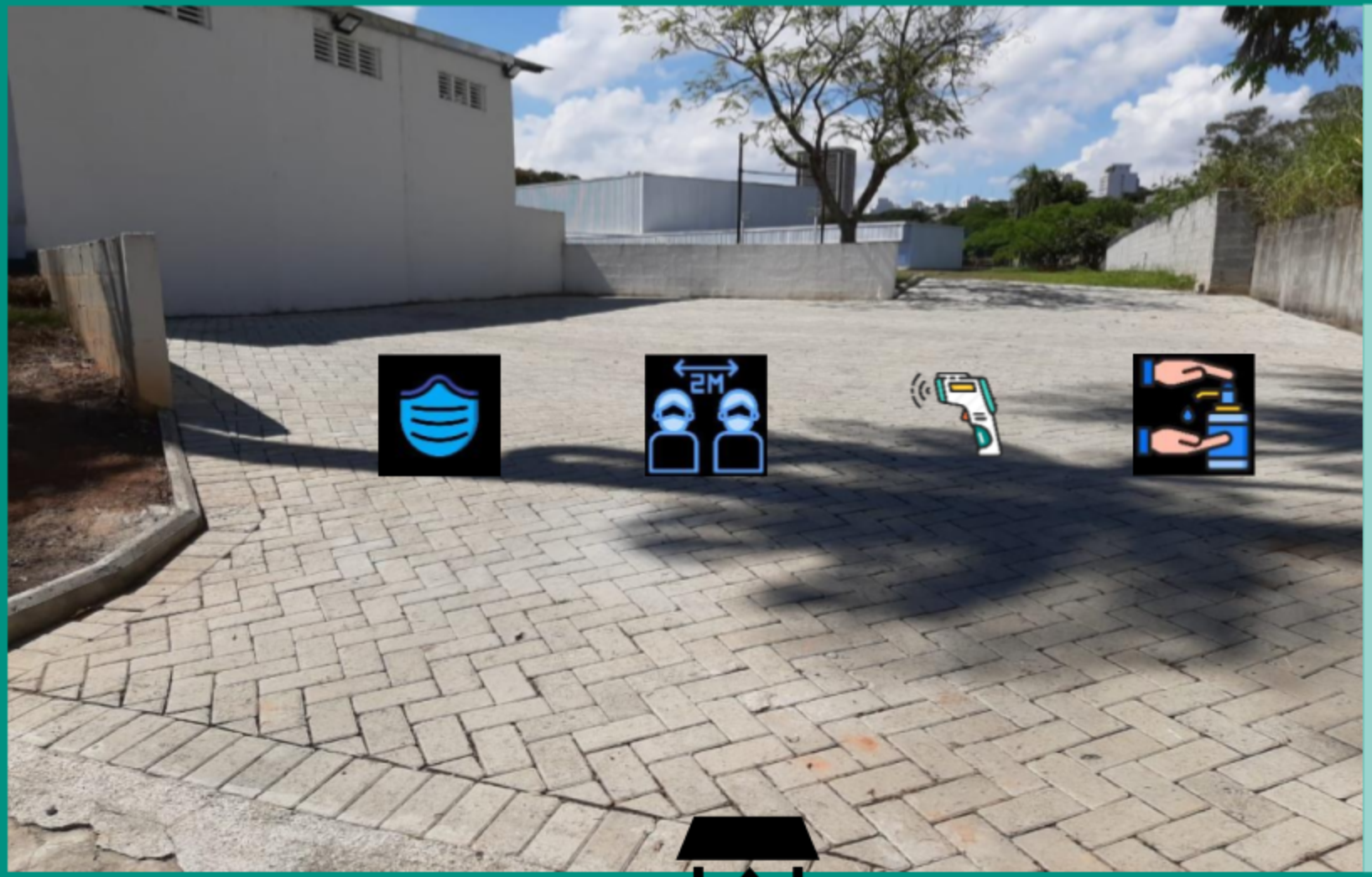
EQUIPE DE SEGURANÇA:

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

RECOMENDAÇÕES AOS ATLETAS E TREINADORES

- *TODOS OS ATLETAS DEVERÃO UTILIZAR MÁSCARAS RETIRANDO APENAS NO MOMENTO DO TREI . OS TREINADORES E STAFF DEVERÃO MANTER A PROTEÇÃO (TROQUE A MÁSCARA SEMPRE QUE NECE ÁRIO*
- *DEVERÃO MANTER DISTANCIAMENTO DE NO MÍNIMO 2 METROS ENTRE PESSOAS;*
- *OS ATLETAS DEVERÃO TREINAR APENAS NO HORÁRIO AGENDADO. NÃO SERÁ PERMITIDA A PERM NÊNC NO NAR PÓS SESSÃO DE TREINAMENTO.*
- *O NÚMERO MÁXIMO DE ATLETAS NO COMPLEXO SERÁ 20% DA CAPACIDADE OPERACIONAL (20 A ETAS 3 MEMBROS DA COMISSÃO TÉCNICA);*
- *ATLETAS E TÉCNICOS DEVERÃO SER SUBMETIDOS A AVALIAÇÕES MÉDICAS INDIVIDUAIS ANTES O 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 DES TIVA*

GUIA AO CHEGA



- UTILIZAR APENAS O PORTÃO DA PISTA D
  ATLETISMO **(PORTÃO INDEPENDENTE)**;
- TODOS DEVERÃO ESTAR COM MÁSCARAS
- MANTER DISTANCIAMENTO ENTRE PESSOAS DE NO MÍNIMO 2 METROS;
- HAVERÁ AFERIÇÃO DE TEMPERATURA CORPORAL POR TERMÔMETRO INFRAVERMELHO NO PORTÃO DE ACESS
  (EM CASO DE QUALQUER ALTERAÇÃO NA TEMPERATURA A PESSOA SERÁ IMPEDIDA DE ENTRAR NO COMPLEXO (ACIMA DE 37,7°C), DEVERÁ NOTIFICAR SEU TÉCNICO E RETORNA PARA CASA);
- PASSAR PELO POSTO DE "DESINFECÇÃO COM TÓTEM DE ÁLCOOL 70°

GUIA AO CHEGA



- SE DIRIGIR À ÁREA DESIGNADA (MINI ARQUIBANCADA). CADA ATLETA TERÁ U NÚMERO E DEVERÁ GUARDAR SEUS PERTENCES NESTA ÁREA.
- NÃO COMPARTILHAR GARRAFAS DE ÁGU 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.

GRADE HORÁRIA



	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado	
Horário	PISTA	CAMPO	PISTA	CAMPO	PISTA	CAMPO	PISTA	CAMPO	PISTA	CAMPO	PISTA	CAMPO
7:00h	BOXE		BOXE		BOXE		BOXE		BOXE			
8h												
8:30h		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1
9h		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1
9:30h		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1		Rugby - 1
10h												
10:30h		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2
11h		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2
11:30h		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2
12h		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2		Rugby - 2
12:30h												
13h	Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1	
13:30h	Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1	
14h	Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1		Atletismo 1	
14:30h												
15h	Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2	
15:30h	Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2	
16h	Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2		Atletismo 2	
16:30h												
17h		TKD		TKD		TKD		TKD		TKD		TKD
17:30h		TKD		TKD		TKD		TKD		TKD		TKD
18h												



SEGUNDA FASE

07/09/2020 A

02/10/2020*

SEGUNDA FASE DE RETORNO

ÁREAS ABERTAS

- *CAMPO EXTERNO*
- *PISTA DE ATLETISMO*
- *SANITÁRIOS EXTERNOS*
- *ÁREA DE TREINAMENTO DE FORÇA*
  PARA AVALIAÇÕES PONTUAIS



MODALIDADES

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

COLABORADORES

APENAS 1 COLABORADOR TRABALHARÁ NO COMPLEXO. O RESTANTE DA EQUIPE PERMANECE EM HOMEOFFICE E VAI AO NAR PARA AVALIAÇÕES PONTUAIS AGENDADAS



TERCEIRA FASE

PARTIR DE

01/10/2020

TERCEIRA FASE DE RETORNO

ÁREAS ABERTAS

- *CAMPO EXTERNO*
- *PISTA DE ATLETISMO*
- *SANITÁRIOS EXTERNOS*
- *ÁREA DE TREINAMENTO DE FORÇA*
- *FISIOTERAPIA*
- *TATAME*



MODALIDADES

ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DAS MODALIDADES ***RUGBY, ATLETISMO, TAEKWONDO E BOXE.*** *E OUTRAS MODALIDADES PARA AVALIAÇÃO POR AGENDAMENTO.*

COLABORADORES

RETORNO POR REVEZAMENTO

PRÉ– ABERTURA:

- *NESTA TERCEIRA FASE O PRÉDIO PRINCIPAL DO N R ABRIRÁ DIARIAMENTE PARA OS TREINAMENTOS D FORÇA E AVALIAÇÕES.*
- *OS FUNCIONÁRIOS DO NAR DEVERÃO TESTAR PAR COVID-19 ANTES DO RETORNO;*
- *TODOS OS AMBIENTES SERÃO SUBMETIDOS A UM INTENSO PROCESSO DE DESINFECÇÃO DIÁRIO, SEGUINDO AS INDICAÇÕES DAS AUTORIDADES SANITÁRIAS E DOS PROFISSIONAIS PERTINENTES,*
- *SERÁ DISPONIBILIZADO ÁLCOOL GEL, DE FÁCIL ACESSO, PARA USO DOS ATLETAS E COMISSÃO TÉCNICA EM LOCAIS ESTRATÉGICOS.*
- *BEBEDOUROS COLETIVOS, MÁQUINA DE GELO E FREEZER ESTARÃO DESATIVADOS.*
- *OS VESTIÁRIOS E ÁREAS DE CHUVEIROS ESTARÃ DESATIVADOS. OS SANITÁRIOS SERÃO EQUIPAD COM SABONETE LÍQUIDO E TOALHAS DESCARTÁVEIS , ALÉM DE LIXEIRAS COM ACIONAMENTO NÃO MANUAL.*
- *SERÃO AFIXADOS AVISOS COM ORIENTAÇÕES SOBRE PREVENÇÃO DO COVID-19.*
- *AS MESAS DOS PROFISSIONAIS DO NAR ESTARÃ PROTEGIDAS COM ACRÍLICO.*



RECOMENDAÇÕES DURANTE OS TREINOS/AVALIAÇÕES:

- *AS REGRAS DE ENTRADA NO COMPLEXO PERMANECERÃO IGUAIS A PRIMEIRA FASE;*
- *TODOS OS ATLETAS DEVERÃO UTILIZAR MÁSCARAS E DEVERÃO MANTER DISTANCIAMENTO DE NO MÍNIM METROS ENTRE PESSOAS;*
- *OS ATLETAS DEVERÃO ENTRAR APENAS NO HORÁRIO AGENDADONÃO SERÁ PERMITIDA A PERMANÊNCIA NO PRÉDIO DO NAR APÓS O TREINAMENTO.*
- *O NÚMERO MÁXIMO DE ATLETAS NO PRÉDIO DO NAR SERÁ 20% DA CAPACIDADE OPERACIONAL (ESTIMAD PARTIR DO NÚMERO DE EQUIPAMENTOS DISPONÍVEIS);*
- *NENHUM APARELHO PODERÁ SER COMPARTILHADO. O USO SERÁ INDIVIDUALIZADO E O MESMO DEVERÁ TOTALMENTE HIGIENIZADO ANTES E DEPOIS DE CADA USO.*
- *OS ATLETAS DEVEM TRAZER GARRAFAS INDIVIDUAIS PARA CONSUMO DE ÁGUA E/OU BEBIDAS HIDRATAN ALÉM DE SUA TOALHA;*
- *OS ATLETAS DEVERÃO VIR PRONTOS PARA TREINAR;*
- *OS SANITÁRIOS SERÃO UTILIZADOS INDIVIDUALMENTE E A ÁREA DOS CHUVEIROS ESTARÁ DESATIVADA*
- *NOS HORÁRIOS DE AVALIAÇÃO FÍSICA OS TREINOS INDIVIDUALIZADOS SERÃO CANCELADOS.*

FISIOTERAPIA:

- *AS REGRAS DE ENTRADA NO COMPLEXO PERMANECERÃO IGUAIS A PRIMEIRA FASE;*
- *TODOS DEVERÃO UTILIZAR MÁSCARAS E DEVERÃO MANTER DISTANCIAMENTO DE NO MÍNIMO 2 M RO ENTRE PESSOAS;*
- *OS ATLETAS DEVERÃO ENTRAR APENAS NO HORÁRIO AGENDADO. NÃO SERÁ PERMITIDA A PERMA NC PRÉDIO DO NAR APÓS O TREINAMENTO.*
- *O NÚMERO MÁXIMO DE PESSOAS NA SALA DE FISIOTERAPIA SERÁ DE 2 ATLETAS E 2 FISIOTERAPE AS*
- *NENHUM EQUIPAMENTO PODERÁ SER COMPARTILHADO. O USO SERÁ INDIVIDUALIZADO E O MESM DE SER TOTALMENTE HIGIENIZADO ANTES E DEPOIS DE CADA USO.*
- *SERÁ DE RESPONSABILIDADE DO FISIOTERAPEUTA DA EQUIPE HIGIENIZAR A MACA E OS APARAT UTILIZADOS DURANTE A SESSÃO;*
- *OS ATLETAS DEVERÃO RETIRAR O CALÇADO AO ENTRAR NA SALA E SUA MOCHILA DEVE PERMANE R N DESIGNADA.*

NÚCLEO DE ALTO RENDIMENTO ESPORTIVO DE SÃO PAULO ("**NAR**"), associação sem fins lucrativos, inscrito no CNPJ/ME sob o nº 12.663.239/0002-01 no ano de 2020 e atualmente inscrito no CNPJ/ME sob o nº 12.663.239/0001-20 , com sede na cidade e Estado de São Paulo, na Avenida Padre José Maria, s/n, Santo Amaro, CEP 04753-060, endereço de e-mail contato@narsp.com.br, neste ato representado por suas representantes legais (a) **Daniela Kimi Antunes de Oliveira Oliva**, brasileira, casada, administradora de empresas, inscrita no CPF/ME sob o nº 344.205.648-90, portadora da cédula de identidade RG nº 43.991.607-0 SSP/SP; e (b) **Dáfani de Figueiredo Loturco**, brasileira, casada, engenheira, inscrita no CPF/ME sob o nº 987.849.199-49, portadora da cédula de identidade RG nº 3524009 SSP/SC, **DECLARA** que, as atividade listadas no documento são todas as atividades exercidas pela entidade no ano de 2020.

São Paulo, 22 de fevereiro de 2022.

NÚCLEO DE ALTO RENDIMENTO ESPORTIVO DE SÃO PAULO

Dáfani de Figueiredo Loturco

Diretora Geral

DAFANI DE FIGUEIREDO LOTURCO:98784919949

Assinado de forma digital por DAFANI DE FIGUEIREDO LOTURCO:98784919949
Dados: 2022.02.22 14:01:44 -03'00'

Daniela Kimi Antunes de Oliveira

Diretora

DANIELA KIMI ANTUNES DE OLIVEIRA OLIVA:34420564890

Assinado de forma digital por DANIELA KIMI ANTUNES DE OLIVEIRA OLIVA:34420564890
Dados: 2022.02.22 14:04:54 -03'00'