



Plano de Retomada das Equipes na Pandemia

08 maio 2020

Equipes de Competição



Recomendações e Orientações Gerais para o Retorno das Equipes de Alto Rendimento frente à Pandemia

1. Introdução

O esporte tem enfrentado uma das piores crises de sua história por causa da pandemia da COVID 19. Por isso, estamos viabilizando que as modalidades olímpicas do GNU retornem suas atividades gradativamente a fim de estruturar a atividade física e as práticas esportivas considerando vários cenários, a partir das recomendações, da OMS e das autoridades públicas da área da saúde.

As recomendações e orientações deste documento não substituem ou se sobrepõem a qualquer anamnese, análise sanitária, parecer médico profissional, diagnóstico ou tratamento. O conteúdo, incluindo gráficos, imagens e anexos, são apenas para fins informativos gerais e básicos, haja visto que o cenário da COVID-19 muda constante e rapidamente. Além disso, estamos compatibilizando o presente documento com o aconselhamento do Centro de Medicina do Esporte do GNU do retorno aos treinamentos nas respectivas modalidades esportivas, observando também as diretrizes do GNU.

Para tal, estamos disponibilizando neste documento as normas detalhadas de cada modalidade esportiva para todas as ações de prevenção, é importante que leiam atentamente, e façam a implantação de todas as ações listadas.

Joel Prates Pedroso
Gerente de Esportes



2. Retorno das Atividades

- Data de Abertura: 11/05/2020
 - Horários e dias disponibilizados para as Equipes
 - ✓ Segunda à sexta das 8:00 as 18:00
 - ✓ Sábados das 8:00 as 12:00
 - Local disponibilizado para Treino: Sede MV
 - ✓ Academia dos Associados
 - ✓ Academia dos Atletas
 - ✓ Ginásio da Ginástica Artística
 - ✓ Ginásio Palácio dos Esportes
 - ✓ Ginásio Palacinho dos Esportes
 - ✓ Sala D'Armas
 - ✓ Sala de Fitness
 - ✓ Piscina Externa
 - Modalidades e locais de treino
 - ✓ Esgrima - Sala D'Armas
 - ✓ Ginástica Artística - Ginásio da Ginástica Artística/ Academia dos Associados
 - ✓ Ginástica Rítmica - Ginásio Palácio dos Esportes/Sala do Fitness
 - ✓ Judô - Academia dos Atletas
 - ✓ Natação - Piscina Externa/ Academia dos Atletas
 - ✓ Remo - Academia dos Associados
 - ✓ Tênis - Ginásio Palacinho dos Esportes
- 

3. Normas para acesso e permanência ao Clube

- É indispensável a utilização de máscara facial para o acesso e saída do clube;
- Os técnicos, preparadores físicos, instrutores e colaboradores dos DM, nas suas atividades com os atletas deverão estar sempre com a máscara e manter a distância recomendada pela OMS;
- Para acessar a sede é indispensável a apresentação da carteira de identificação do GNU ou RG para todos os colaboradores e atletas;
- Os horários e dias definidos no item 2 deste documento deverão ser respeitados;
- Será verificada a temperatura corporal de todos que acessarem a sede mv;
- Antes de acessar o saguão do clube é indispensável passar a sola dos calçados nos tapetes com produto sanitizante;
- Não será permitido o acesso dos colaboradores e atletas, fora do horário estabelecido de acordo com as planilhas do cronograma de horários de treinamento das equipes;
- Não será permitido o acesso de acompanhantes ou permanência dos mesmo na recepção;
- Para seu maior conforto e segurança, solicitamos que traga seu squeeze de água/suplemento de casa (Obs.: bebedouros interditados conforme orientação ANVISA);
- Locais e espaços comuns liberados para uso;
 - ✓ Banheiros sociais feminino e masculino (em frente ao restaurante);
 - ✓ Banheiros dentro da academia social feminino e masculino;
 - ✓ Banheiros terraço feminino e masculino (ao lado da academia dos atletas);
 - ✓ Banheiro GA – USO EXCLUSIVO DOS ATLETAS DA GA;
 - ✓ Vestiário da Natação – USO EXCLUSIVO DOS ATLETAS DA NATAÇÃO, SOMENTE PARA TROCA DE ROUPA.

Silvana Fuchs
Gerência de qualidade e Serviços

CRONOGRAMA DE HORÁRIO DOS TREINAMENTOS DAS EQUIPES NA PANDEMIA

Colaboradores com livre acesso para controle dos treinos

Joel Prates

Alexandre Oliveira

Rosemary Petkowicz

Luis Hillesheim



CRONOGRAMA DE TREINO DAS EQUIPES DE COMPETIÇÃO NA PANDEMIA							
Esgrima			LOCAL ESPECÍFICO		Sala D'Armas		Sala D'Armas
SEM 01	SEGUNDA 11/5	TERÇA 12/5	QUARTA 13/5	QUINTA 14/5	SEXTA 15/5	SÁBADO 16/5	
8:00 as 11:00	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	
15:30 as 17:30	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia	SALA D'ARMAS - Alexandre Teixeira, Guilherme Toldo, Ana Toldo, Pedro Marostega, Mariana Pistoia		

CRONOGRAMA DE TREINO DAS EQUIPES DE COMPETIÇÃO NA PANDEMIA												
Ginástica Artística			LOCAL ESPECÍFICO		Ginásio da GA		LOCAL P/ PREPARAÇÃO FÍSICA		ACAD ASSOCIADOS			
SEM 01	SEGUNDA	11/5	TERÇA	12/5	QUARTA	13/5	QUINTA	14/5	SEXTA	15/5	SÁBADO	16/5
08:30 as 12:30	GINÁSIO GA - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		GINÁSIO GA - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		GINÁSIO GA - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		GINÁSIO GA - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		GINÁSIO GA - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		GINÁSIO GA - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio, Adriana Alves, Eliseu Burtet, Thayse Silva, Milleny Esteves, Vitória Migliorin, Andreza de Lima, Maria Eduarda Tavares	
13:45 as 14:45	ACAD ASSOCIADOS - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		ACAD ASSOCIADOS - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		ACAD ASSOCIADOS - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		ACAD ASSOCIADOS - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio		ACAD ASSOCIADOS - Leonardo Finco, Luis Guilherme Porto, Juliano Oliva, José Denisson Olimpio			
13:00 as 15:30	GINÁSIO GA - Adriana Alves, Eliseu Burtet, Thayse Silva, Milleny Esteves, Vitória Migliorin, Andreza de Lima, Maria Eduarda Tavares, Rafaela Oliva		GINÁSIO GA - Adriana Alves, Eliseu Burtet, Thayse Silva, Milleny Esteves, Vitória Migliorin, Andreza de Lima, Maria Eduarda Tavares, Rafaela Oliva		GINÁSIO GA - Adriana Alves, Eliseu Burtet, Thayse Silva, Milleny Esteves, Vitória Migliorin, Andreza de Lima, Maria Eduarda Tavares, Rafaela Oliva		GINÁSIO GA - Adriana Alves, Eliseu Burtet, Thayse Silva, Milleny Esteves, Vitória Migliorin, Andreza de Lima, Maria Eduarda Tavares, Rafaela Oliva		GINÁSIO GA - Adriana Alves, Eliseu Burtet, Thayse Silva, Milleny Esteves, Vitória Migliorin, Andreza de Lima, Maria Eduarda Tavares, Rafaela Oliva			

CRONOGRAMA DE TREINO DAS EQUIPES DE COMPETIÇÃO NA PANDEMIA						
Ginástica Rítmica		LOCAL ESPECÍFICO	Ginásio da GA	LOCAL P/ PREPARAÇÃO FÍSICA		S. FITNESS
SEM 01	SEGUNDA 11/5	TERÇA 12/5	QUARTA 13/5	QUINTA 14/5	SEXTA 15/5	
12:45 as 15:30 Grupo 1	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	
	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	
13:00 as 13:40 Grupo 1	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Amanda Garcia, Andressa Jardim, Carolina Tonelotto, Letícia Lisboa, Gabriela Ribeiro, Vitória Guerra	
	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	
13:45 as 14:00 Grupo 2	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	
	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	
14:50 as 16:30 Grupo 2	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Andressa Madrid, Eduarda Böhm, Júlia Ferreira, Malia da Rosa, Nathiely Brito, Sophia da Silva	
	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	
14:50 as 15:00 Grupo 3	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	SALA DO FITNESS - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	
	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	
15:50 as 17:30 Grupo 3	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	
	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	PALÁCIO DOS ESPORTIES - Patricia Fontana, Anna Danielyan, Ana Gruski, Clara Gertz, Caroline Barbosa, Eduarda Marder, Laura Serra, Maria Fernanda Barth, Mariana Dalpra	

CRONOGRAMA DE TREINO DAS EQUIPES DE COMPETIÇÃO NA PANDEMIA									
Judô			LOCAL ESPECÍFICO		-----		LOCAL P/ PREPARAÇÃO FÍSICA		ACAD ATLETAS
SEM 01	SEGUNDA 11/5	TERÇA 12/5	QUARTA 13/5	QUINTA 14/5	SEXTA 15/5	SÁBADO 16/5			
10:00 as 11:30		ACAD ATLETAS - Rafael Garcia, Henrique Gusmão, Felipe Gusmão, Vitor Fagundes, Alessandro Macha, Carlos Donato		ACAD ATLETAS - Rafael Garcia, Henrique Gusmão, Felipe Gusmão, Vitor Fagundes, Alessandro Macha, Carlos Donato		ACAD ATLETAS - Rafael Garcia, Henrique Gusmão, Felipe Gusmão, Vitor Fagundes, Alessandro Macha, Carlos Donato			
	ACAD ATLETAS - Rafael Garcia, Eduarda Vaz, Nathalia Parisoto, Hiago Pirolo, Natália Martins, Thaina Helena		ACAD ATLETAS - Rafael Garcia, Eduarda Vaz, Nathalia Parisoto, Hiago Pirolo, Natália Martins, Thaina Helena		ACAD ATLETAS - Rafael Garcia, Eduarda Vaz, Nathalia Parisoto, Hiago Pirolo, Natália Martins, Thaina Helena				

CRONOGRAMA DE TREINO DAS EQUIPES DE COMPETIÇÃO NA PANDEMIA												
Natação			LOCAL ESPECIFICO		Piscina Olímpica		LOCAL P/ PREPARAÇÃO FÍSICA		Acad. Atletas			
SEM 01	SEGUNDA	11/5	TERÇA	12/5	QUARTA	13/5	QUINTA	14/5	SEXTA	15/5	SÁBADO	16/5
9:00 as 10:00	ACAD. ATLETAS - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Leo, Mário, Mirco, Kiko	
	OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Arthur Schneider, Cibelle Jungblut, Marina Amorim, Mário, Mirco, Kiko	
	ACAD. ATLETAS -Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS -Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS -Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS -Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Leo, Mário, Mirco, Kiko		ACAD. ATLETAS -Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Leo, Mário, Mirco, Kiko			
	OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Mário, Mirco, Kiko		OLÍMPICA - Fernando Ponte, Matheus Evangelista, Viviane Jungblut, Alexandre Finco, Alicia Madeira, Ana Belem, Ana Behr, Luiza Vieira, Mariana Vignoli, Mário, Mirco, Kiko			

CRONOGRAMA DE TREINO DAS EQUIPES DE COMPETIÇÃO NA PANDEMIA												
Remo			LOCAL ESPECÍFICO		-----		LOCAL P/ PREPARAÇÃO FÍSICA		ACAD ASSOCIADOS			
SEM 01	SEGUNDA	11/5	TERÇA	12/5	QUARTA	13/5	QUINTA	14/5	SEXTA	15/5	SÁBADO	16/5
10:00 as 11:30	ACAD ASSOCIADOS - Manoel Azzi, Sebastian Solari, Julia Paganin, Daniel Lima, Higor de Souza, Alex dos Santos, Amanda Delazeri				ACAD ASSOCIADOS - Manoel Azzi, Sebastian Solari, Julia Paganin, Daniel Lima, Higor de Souza, Alex dos Santos, Amanda Delazeri				ACAD ASSOCIADOS - Manoel Azzi, Sebastian Solari, Julia Paganin, Daniel Lima, Higor de Souza, Alex dos Santos, Amanda Delazeri			

CRONOGRAMA DE TREINO DAS EQUIPES DE COMPETIÇÃO NA PANDEMIA												
Tênis			LOCAL ESPECÍFICO		Ginásio Bolha		LOCAL P/ PREPARAÇÃO FÍSICA		Ginásio Bolha			
SEM 01	SEGUNDA	11/5	TERÇA	12/5	QUARTA	13/5	QUINTA	14/5	SEXTA	15/5	SÁBADO	16/5
10:00 as 12:00	GINÁSIO BOLHA - Alex Strassburger, Guilherme Gijsen, Rodrigo Silveira Gulherme Toresan, Victor Tosetto, Luciana Braga				GINÁSIO BOLHA - Alex Strassburger, Guilherme Gijsen, Rodrigo Silveira Gulherme Toresan, Victor Tosetto, Luciana Braga							
15:00 as 17:00	GINÁSIO BOLHA - Alex Strassburger, Guilherme Gijsen, Rodrigo Silveira, Henry Blank, Pedro Tobias, Thiago Guglieri				GINÁSIO BOLHA - Alex Strassburger, Guilherme Gijsen, Rodrigo Silveira, Henry Blank, Pedro Tobias, Thiago Guglieri							

TODOS OS PLANEJAMENTOS DAS MODALIDADES ESTÃO SUJEITOS A ALTERAÇÕES REFERENTE A LOCAIS E HORÁRIOS, PREVIAMENTE SINTONIZADOS COM A GERÊNCIA ESPORTIVA.



PROTOCOLO DE RETORNO AO GINÁSIO

Ginástica Artística



CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

É UM ESPORTE INDIVIDUAL

O ginasta executa seus elementos de forma individual no aparelho, não havendo o contato com outros atletas. É apenas o **GINASTA** e o **APARELHO**.

As ajudas dos treinadores não são necessárias antes da execução de exercícios dominados.



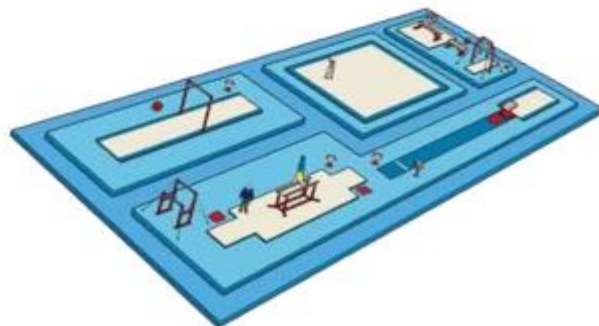


CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

É PRATICADO EM APARELHOS FIXOS E ESPAÇOS GRANDES

As dimensões dos aparelhos são grandes, fazendo com que os mesmos estejam posicionados com boa distância entre eles.

Os aparelhos são utilizados por um ginasta a cada vez.



CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

NÃO É NECESSÁRIO COMPARTILHAR OS MATERIAIS INDIVIDUAIS DE TREINO



As características próprias da Ginástica Artística mencionadas facilitam a aplicação de normas de distanciamento social e medidas para que evitem o contágio e propagação da COVID 19 no ambiente de treinamento.



TÓPICOS DO PROTOCOLO

Chegada ao CLUBE;

Distanciamento e isolamento durante o treino;

Planejamento do Treinamento com um ginasta por aparelho, rodízios sincronizados e coordenados pelo treinador;

Estabelecer quantidade máxima de atletas por turno;

Hidratação individual e idas organizadas ao banheiro;

Normas de convivências preservando o distanciamento social obrigatório;



TÓPICOS DO PROTOCOLO

CHEGADA AO CLUBE

AO CHEGAR NO GINÁSIO, ATLETAS, TREINADORES E DEMAIS PROFISSIONAIS, DEVERÃO:

- ✓ Tirar o calçado e guarda-lo em saco plástico descartável;
- ✓ Fazer a troca de roupa para o treino, guardando a roupa usada em e saco plástico descartável;
- ✓ Guardar mochila e pertences pessoais no armário individual;
- ✓ Lavar mãos segundo orientações da OMS;

AO ENTRAR NO GINÁSIO

- ✓ Dirigir-se ao local de treino respeitando distanciamento de 3 metros ou mais entre atletas e treinadores;
- ✓ Higienizar as mãos e material do ginásio, bem como aparelhos a cada rodízio;

AO SAIR DO GINÁSIO

- ✓ Lavar as mãos;
- ✓ Trocar de roupa;
- ✓ Recolher seus pertences;
- ✓ Higienizar novamente as mãos;
- ✓ Dirigir-se a saída, respeitando o fluxo de pessoas (um por vez).





TÓPICOS DO PROTOCOLO

DISTANCIAMENTO E ISOLAMENTO DURANTE O TREINO

MATERIAIS PESSOAIS PERMITIDOS E OBRIGATÓRIOS



PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO

- ✓ 1 ginasta por aparelho;
- ✓ Aquecimento respeitando as regras de distanciamento (lotação máxima de 1 pessoa a cada 4m²);
- ✓ Preparação física individual, em sistema de rodízio, havendo tempo para higienização adequada a cada mudança;
- ✓ Os materiais utilizados para preparação física (Pesos, anilhas, taquinhos e etc), devem ser adotados pelo atleta no início do treino, além de estarem devidamente higienizados;
- ✓ Distribuição dos atletas por turno, quantidade máxima permitida.



TÓPICOS DO PROTOCOLO

HIDRATAÇÃO INDIVIDUAL E IDAS ORGANIZADAS AO BANHEIRO

- ✓ Cada atleta deverá ter sua garrafinha (Determinar um local exclusivo para colocá-la distante dos demais);
- ✓ Proibido compartilhar bebida ou quaisquer outras coisas com demais pessoas;
- ✓ Ir ao banheiro de forma organizada, evitando aglomerações e realizando a higienização adequada.



NORMAS DE CONVIVÊNCIA PRESERVANDO O DISTANCIAMENTO SOCIAL OBRIGATÓRIO;

- ✓ Uso permanente de máscaras para todos os treinadores e profissionais no ginásio;
- ✓ Manter distanciamento, evitar aglomerações e aplicar novas formas de cumprimentar as pessoas.





TÓPICOS DO PROTOCOLO

- ✓ Ter equipe de limpeza disponível para realizar higienização dos **MATERIAIS DE TREINO, APARELHOS, COLCHÕES, CORRIMÕES, ARMÁRIOS e BANHEIROS**, com álcool e/ou água sanitária, a cada utilização e no término de cada treino.

- ✓ Cada equipamento deverá ter borrifador com **ÁLCOOL LÍQUIDO 70°** e papel toalha para higienização, bem como na recepção, banheiros e vestiários;

USO DE MÁSCARAS OBRIGATÓRIO aos profissionais e associados, bem como atletas ao transitarem pelas dependências do clube, antes e ao término do treino. As máscaras deverão preencher os critérios de recomendações feitas pelo Ministério da Saúde e por especialistas da área.

- ✓ Disponibilizar na recepção, banheiros e vestiários informativos sobre a **COVID-19**, sintomas, precauções, com ênfase nas instruções de higienização.





CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA RÍTMICA

É UM ESPORTE **INDIVIDUAL**

A ginasta executa seus exercícios de forma individual com cada aparelho, sem o contato com outras ginastas. É apenas a **ginasta** e o **aparelho**



O auxílio dos treinadores não é necessário antes da execução de exercícios dominados





CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA RÍTMICA

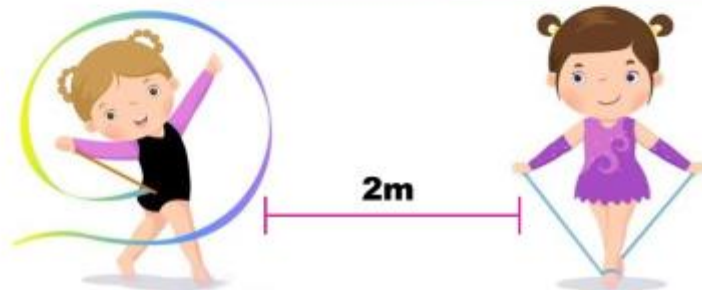
É PRATICADO COM APARELHOS INDIVIDUAIS

CORDA, BOLA, ARCO, FITA, MAÇAS

NÃO É NECESSÁRIO COMPARTILHAR
OS MATERIAIS INDIVIDUAIS DE
TREINO



As características específicas da Ginástica Rítmica facilitam a aplicação de normas de distanciamento social e medidas para que evitem o contágio e propagação da COVID-19 no ambiente de treinamento.



TÓPICOS DO PROTOCOLO

Chegada ao Clube



Materiais pessoais
permitidos e
obrigatórios



Planejamento do
Treinamento



Estabelecer quantidade
máxima de atletas por
turno



Hidratação individual e
idas ao banheiro



Normas de convivência
e prevenção





TÓPICOS DO PROTOCOLO

CHEGADA AO CLUBE

1. AO CHEGAR NO GINÁSIO, GINASTAS, TREINADORES E DEMAIS PROFISSIONAIS DEVERÃO:

Ir ao local específico determinado pela Ginástica Rítmica do GNU



Tirar o calçado e guardá-lo em saco plástico descartável



Fazer a troca de roupa para o treino, guardando a roupa usada em saco plástico descartável



Guardar mochila e pertences pessoais no armário individual



Passar álcool gel 70% nas mãos seguindo orientações da OMS



2. AO ENTRAR NO GINÁSIO

Dirigir-se ao local de treino determinado pelo treinador, respeitando o distanciamento de 2m ou mais entre ginastas e treinadores



Higienizar as mãos, material do ginásio e os aparelhos a cada troca



3. AO SAIR DO GINÁSIO

Higienizar as mãos



Trocar de roupa



Recolher seus pertences



Higienizar novamente as mãos



SAÍDA

Dirigir-se a saída, respeitando o fluxo de uma pessoa por vez



TÓPICOS DO PROTOCOLO

MATERIAIS PESSOAIS PERMITIDOS E OBRIGATÓRIOS



Máscara



Garrafa de Água



Toalha



Sapatilha



Borracha



Aparelhos

PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO

1 ginasta com cada aparelho em mãos



Aquecimento respeitando as regras de distanciamento (1 pessoa a cada 4m²)



Preparação física individual, havendo tempo para higienização adequada a cada troca de aparelho



Os materiais utilizados para preparação física (pesos, colchonetes, etc.) devem ficar do início ao fim com a mesma ginasta, além de estarem devidamente higienizados.



Distribuição das ginastas por turno e quantidade máxima permitida



TÓPICOS DO PROTOCOLO

HIDRATAÇÃO INDIVIDUAL E IDAS AO BANHEIRO

Cada ginasta deverá ter a sua garrafinha, identificada com o seu nome (será determinado um local exclusivo para colocá-la distante das demais)



As idas ao banheiros devem ser organizadas pela treinadora, evitando aglomerações e realizando a higienização adequada.



Proibido compartilhar bebida ou qualquer outras coisas com demais pessoas

NORMAS DE CONVIVÊNCIA E PREVENÇÃO

Uso permanente de máscara para todos os treinadores, profissionais e ginastas durante o treino e ao transitar pelas dependências do clube



Manter distanciamento, evitar aglomerações e aplicar novas formas de cumprimentar as pessoas



Serão disponibilizados borrifadores com **ÁLCOOL LÍQUIDO 70%** e toalhas descartáveis para higienização dos aparelhos e equipamentos



Serão disponibilizados informativos sobre a COVID-19 (sintomas e precauções com ênfase nas instruções de higienização)



As máscaras deverão preencher todos os critérios de recomendação feitas pelo Ministério da Saúde e especialistas da área



Realizar higienização dos **MATERIAIS DE TREINO, APARELHOS, COLCHÕES, BARRAS, ARMÁRIOS, MAÇANETAS** com álcool a cada utilização e ao término dos treinos



Manter o local arejado com as janelas sempre abertas



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS



PROTOCOLO REABERTURA DAS PISCINAS

ESCOLA DE NATAÇÃO (PISCINA INTERNA)



AÇÕES:

1. SEPARAR AS
PISCINAS MULTI USO
COM RAIS E AS
TURMAS SEREM
SUBDIVIDIDAS PARA
QUE TENHA NO
MÁXIMO 4 ALUNOS;



AÇÕES:

2. EM UM PRIMEIRO MOMENTO NÃO TER AS AULAS DE BABY 1, BABY 2 E INICIANTE, POIS NESTAS NECESSITAM DE CONTATO DO PROFESSOR;



AÇÕES

3. REDUZIR AS AULAS
EM 5 MINUTOS PARA
QUE NÃO HAJA
AGLOMERAÇÃO ENTRE
AS TROCAS DE TURMA;



AÇÕES

4. NÃO UTILIZAR
OS VESTIÁRIOS;



AÇÕES

- 5. NAS PRIMEIRAS NÃO UTILIZAR MATERIAIS PARA AS AULAS (TAPETES, FLUTUADORES, PRANCHA, PÉ DE PATO, PÉ DE PATO, OUTROS)



AÇÕES

6. TER UM HORÁRIO ESPECÍFICO PARA O ASSOCIADO, PARA QUE NÃO SE MISTURE OS PÚBLICOS (ASSOCIADO E ALUNOS)



AÇÕES

7. OS PAIS NÃO
PODEM
PERMANECER NO
AMBIENTE DA AULA.

PROTOCOLO DE REABERTURA DAS PISCINAS

- EQUIPE COMPETITIVA
(PISCINA EXTERNA)



AÇÕES

- 1. DE ACORDO COM A TABELA MONTADA PELO DEPARTAMENTO, TERÁ UMA EQUIPE POR PISCINA TREINANDO DE CADA VEZ.

AÇÕES

- 2. NA TABELA TERÁ UM HORÁRIOS ESPECIFICO PARA O ASSOCIADO



AÇÕES

- 3. NÚMERO MÁXIMO ESTABELECIDO PELA NORMAS DE ATLETAS POR RAIA





AÇÕES

- .4. NÃO UTILIZAR OS VESTIÁRIOS



AÇÕES

- 5. NAS PRIMEIRAS SEMANAS NÃO UTILIZAR MATERIASL, SOMENTE GARRAFA D'ÁGUA;



AÇÕES

6. OS PAIS NÃO PODEM
FICAR NO AMBIENTE DOS
TREINOS PARA EVITAR
AGLOMERAÇÃO



ações

7. NA SALA DA NATAÇÃO
NO MÁXIMO 2
PROFISSIONAIS POR VEZ,,





PROTOCOLO DE

RETORNO A PRÁTICA DO REMO

SEDE ILHA DO PAVÃO

Remo Olímpico

Esporte fundador do
Grêmio Náutico União

Praticado ao ar livre na Sede Ilha do Pavão.

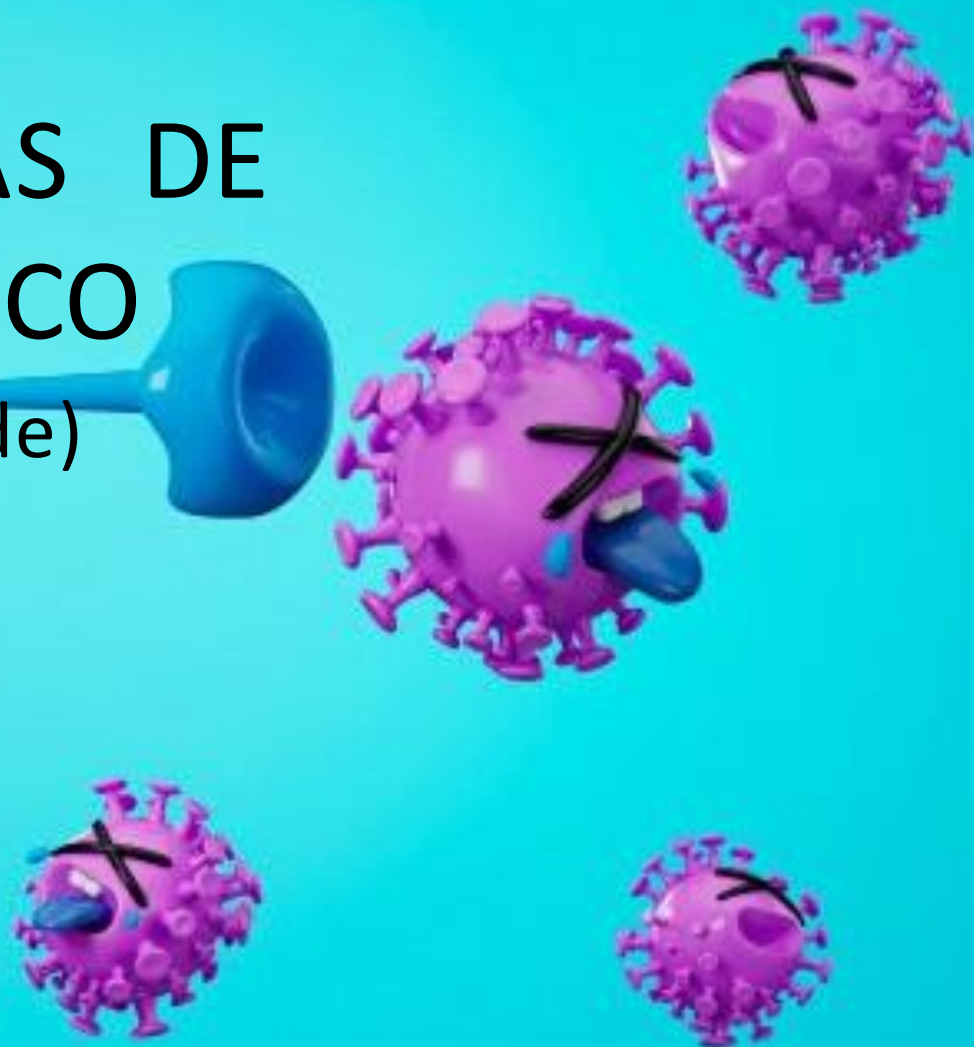
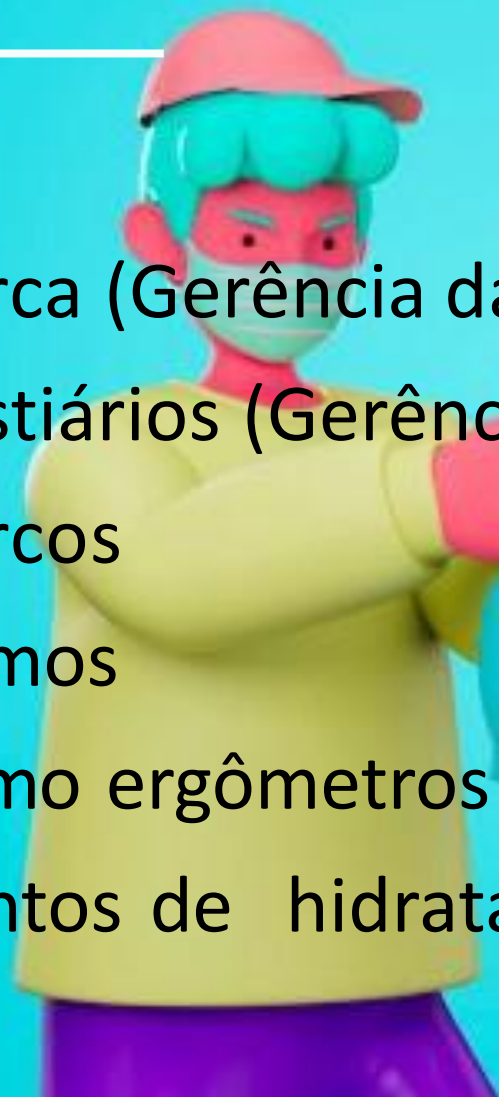
Pode ser na modalidade INDIVIDUAL ou COLETIVO.



MEDIDAS DE HIGIENE PARA PREVENÇÃO DO COVID-19

ZONAS DE RISCO

- Barca (Gerência da sede)
- Vestiários (Gerência da sede)
- Barcos
- Remos
- Remo ergômetros
- Pontos de hidratação



MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A Gerência da sede tomará todas as medidas de prevenção e higienização, serão efetuadas periodicamente pela administração do clube. Na portaria, barcas de travessia e demais áreas de circulação coletiva, obedecendo todas as orientações e protocolos estabelecidos pelos órgãos públicos.



USE MÁSCARA DE PROTEÇÃO

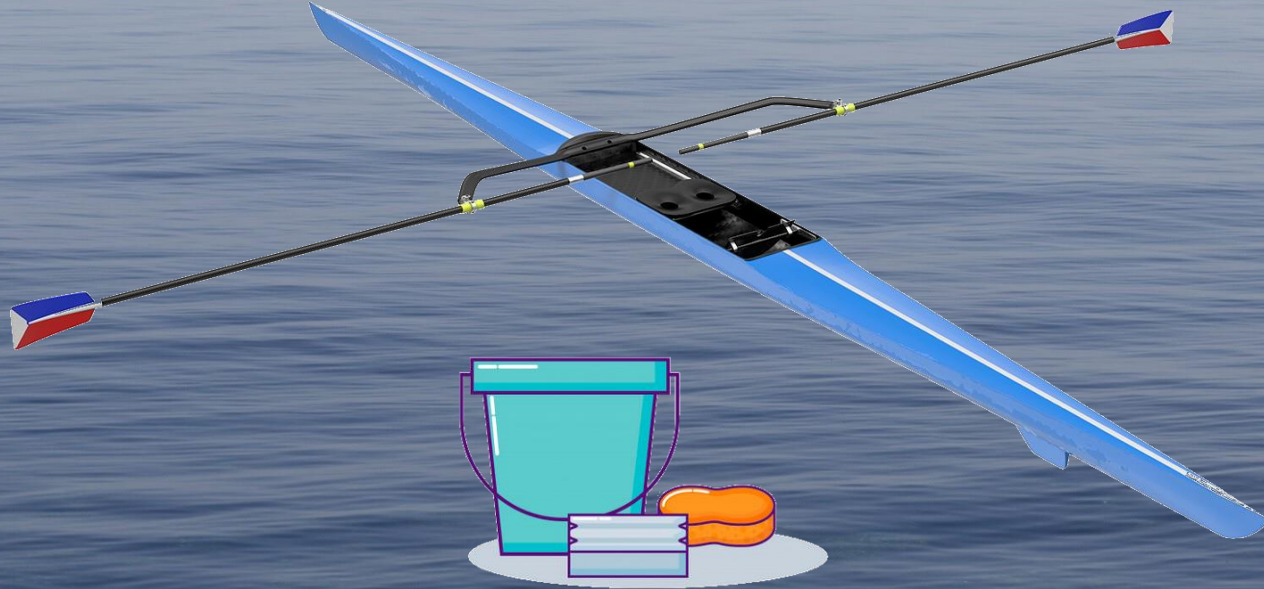
The background image shows a wide river with a city skyline in the distance. In the foreground, there is a small dock with a red building and a boat. The title 'PROCEDIMENTOS DE CHEGADA À GARAGEM' is overlaid on a semi-transparent grey box in the center.

PROCEDIMENTOS DE CHEGADA À GARAGEM

- Faça a troca de roupa no vestiário, respeitando as normas de distanciamento social e evite aglomerações;
- Guarde a roupa em uma sacola, e se possível, coloque dentro de um armário individual.

LIMPEZA DOS BARCOS

ÁGUA E SABÃO NEUTRO



TREINO EM BARCOS

Single Skiff

2x / 2-

Canóe

- Barcos de uso coletivo e individual deverão ser higienizados imediatamente após o uso.

SALA DE MUSCULAÇÃO

- O uso da TOALHA INDIVIDUAL será OBRIGATÓRIO;
- Serão disponibilizados frascos com ÁLCOOL 70% para limpeza após cada utilização;
- A Sala de Musculação será de uso EXCLUSIVO da EQUIPE;
- Colchonetes para alongamentos serão higienizados imediatamente após uso;
- Respeitar a distância de no mínimo 1,5m entre os usuários.
- Após cada sessão de treinamento, serão realizadas a higienização total e a renovação de ar do ambiente;

SALA DE REMO ERGÔMETRO

- A sala terá o número de remo ergômetro reduzido em 50% para que haja maior distanciamento entre usuários, cerca de 1,50m;
- Após cada uso, será realizada a higienização com ÁLCOOL 70% dos seguintes segmentos:
 - Manopla;
 - Carrinhos;
 - Trilhos;
- Ao término da sessão, serão feitas a higienização total e a renovação do ar ambiente.



HIDRATAÇÃO

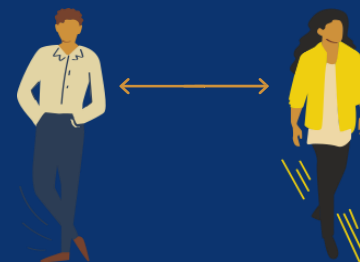
Cada usuário deverá trazer a sua garrafa para o consumo de água. USO INDIVIDUAL.

PROFESSORES

O uso de EPIs pelos professores será obrigatório durante todo o horário de treinamento. Alunos e atletas serão constantemente orientados para os procedimentos de distanciamento social e higienização.

SEMPRE BOM LEMBRAR

- Lave as mãos com frequência, durante 20 segundos;
- Evite tocar seus olhos, nariz e boca;
- Quando for tossir ou espirrar, cubra sua boca com o cotovelo ou o lenço;
- Evite lugares lotados e mantenha distância, principalmente de pessoas que apresentem febre ou algum sintoma;
- Fique em casa, caso não esteja se sentindo bem e procure ajuda ou orientação;
- Se apresentar febre, tosse e dificuldade de respirar, procure um médico.



GNU

ESPORTA É O
QUE NOS UNE.





O TÊNIS É UM ESPORTE QUE PODE SER PRATICADO COM UM INDIVÍDUO DE CADA LADO DA QUADRA, POR ISSO É CARACTERIZADO POR SER UMA ATIVIDADE SEM CONTATO FÍSICO.



A PARTICULARIDADE DO ESPORTE, PORTANTO, O SEU CONTEXTO PERMITE AS NORMAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL E FACILITA AS MEDIDAS PARA QUE SE POSSA EVITAR O CONTÁGIO DE PROPAGAÇÃO DA COVID 19, NOS AMBIENTES DE JOGOS, AULAS E DE TREINAMENTO.





TÓPICOS DO PROTOCOLO



- **CHEGADA AO CLUBE;**
- **DISTANCIAMENTO DURANTE OS JOGOS, AULAS E TREINAMENTOS;**
- **TREINAMENTOS, JOGOS E ATIVIDADES EM FORMATOS INDIVIDUALIZADOS;**
- **ATENDER AS NORMAS E ORIENTAÇÕES DE CONVIVÊNCIAS E DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DETERMINADAS PELO CLUBE**



TÓPICOS DO PROTOCOLO

1. AO CHEGAR NO CLUBE, TENISTAS, TREINADORES E DEMAIS PROFISSIONAIS DEVERÃO:

Ir diretamente para a quadra de ténis

Antes de entrar na quadra de saibro limpar o solado do tênis no lava-pés



2. AO ENTRAR EM QUADRA

Cada tenista deve guardar seus pertences pessoais (raqueteira, mochila, squeeze, toalha) separadamente

Passar álcool gel 70% nas mãos antes das atividades seguindo orientações da OMS

Utilizar somente um jogo de bolas novas

Não dividir materiais com colegas de aula/treino/jogo (raquetes, raqueteiras, squeezes e toalhas)

3. AO SAIR EM QUADRA

Higienizar as mãos

Recolher seus pertences

Higienizar novamente as mãos

Retirar-se da quadra, saindo uma pessoa de cada vez.

Quem está na espera, deve aguardar a saída de quem já jogou, para entrar na quadra.



TREINAMENTOS, AULAS E JOGOS

DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS E ALUNOS
POR HORÁRIO E QUANTIDADE MÁXIMA
PERMITIDA

RESPEITAR O DISTÂNCIAMENTO DE 2
METROS

TRAZER CONSIGO SUA MÁSCARA,
TOALHA, ALCOOL GEL 70%, SQUEEZE E
NÃO COMPARTILHAR

NÃO DIVIDIR A SUA RAQUETE OU
OUTRO MATERIAL COM O (A) COLEGA

PAIS OU RESPONSÁVEIS E ALUNOS QUE
ESTÃO AGUARDANDO PARA O PRÓXIMO
HORÁRIO, DEVERÃO ESPERAR FORA DA
QUADRA.



NORMAS GERAIS

É obrigatório o uso de máscara durante
a permanência no clube para todos os
treinadores, instrutores, atletas, alunos e
tenistas durante as atividades e ao
transitarem pelas dependências do clube



Evite o contato físico, abraços e o
aperto de mãos

As idas ao banheiro devem ser
realizadas individualmente a fim de
evitar aglomerações



Ao finalizar seu jogo, treino ou aula
dirigir-se à saída do clube.

CUIDE-SE, VOCÊ É MUITO IMPORTANTE PARA NÓS

